心理自助CBT

你要的完美
是幸福的敌人

Perfectionism

克服完美主义

认知行为自助手册

Overcoming Perfectionism

A self-help guide using Cognitive Behavioural Techniques

[英] 罗兹·沙夫曼 莎拉·伊根 特蕾西·韦德 著

Roz Shafran , Sarah Egan & Tracey Wade

徐正威 译



上海社会科学院出版社

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

心理自助CBT

你要的完美是幸福的敌人

Perfectionism

克服完美主义

认知行为自助手册

Overcoming Perfectionism

A self-help guide using Cognitive Behavioural Techniques

[英] 罗兹·沙夫曼 莎拉·伊根 特蕾西·韦德 著
Roz Shafran , Sarah Egan & Tracey Wade

徐正威 译



上海社会科学院出版社

克服完美主义

认知行为自助手册

Overcoming Perfectionism

A self-help guide using Cognitive Behavioural Techniques

[英] 罗兹·沙夫曼　莎拉·伊根　特雷西·韦德　著
Roz Shafran , Sarah Egan & Tracey Wade
徐正威　译


上海社会科学院出版社

图书在版编目（**CIP**）数据

克服完美主义 /（英）罗兹·沙夫曼，（英）莎拉·伊根，（英）特蕾西·韦德著；徐正威译．—上海：上海社会科学院出版社，2018

（心理自助CBT）

书名原文：overcoming perfectionism

ISBN 978-7-5520-2208-7

Ⅰ．①克…　Ⅱ．①罗…②莎…③特…④徐…　Ⅲ．①人格心理学－通俗读物　Ⅳ．①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第003119号

Overcoming Perfectionism: A self-help guide using cognitive behavioural techniques

ISBN 978-1-84529-742-8

Copyright © Roz Shafran, Sarah Egan and Tracey Wade, 2010.

First published in the United Kingdom by Robinson, an imprint of Constable & Robinson Ltd, 2010.

This Chinese language edition is published by arrangement with Little, Brown Book Group.

上海市版权局著作权合同登记号：图字09-2016-192号

克服完美主义

著　　者：（英）罗兹·沙夫曼，（英）莎拉·伊根，（英）特蕾西·韦德

译　　者：徐正威

责任编辑：周　霈　杜颖颖

封面设计：黄婧昉

出版发行：上海社会科学院出版社

上海顺昌路622号　邮编200025

电话总机021-63315900　销售热线021-53063735

http://www.sassp.org.cn　E-mail：sassp@sass.org.cn

照　　排：南京理工出版信息技术有限公司

印　　刷：上海新文印刷厂

开　　本：890×1240毫米　1/32开

印　　张：8.5

字　　数：204千字

版　　次：2018年6月第1版　2018年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5520-2208-7/B·241

版权所有　翻印必究

目录

序言
前言
致谢
第1部分　认识完美主义
　第1章　什么是完美主义？
　第2章　完美主义与其他心理问题
　第3章　完美主义的成因
　第4章　完美主义为什么难以克服
第2部分　克服完美主义：学会改变
　第5章　改变的第一步
　第6章　改变的代价
　第7章　克服完美主义的具体方法
　　7.1　第一步：认识问题
　　7.2　心理教育
　　7.3　调查
　　7.4　行为实验
　　7.5　从极端思维到弹性思维和自由思维
　　7.6　学会关注“正能量”
　　7.7　改变思维模式
　　7.8　拖延症、解决问题、时间管理和娱乐活动
　　7.9　化零为整
　第8章　自我批评和鼓励表扬
　第9章　自我评价
　第10章　走向自由
参考文献及拓展阅读
练习册

序言

为什么选择认知行为疗法？

在克服完美主义方面，本书所推荐的方法是“认知行为疗法”。在此，有必要简单介绍下该疗法的发展史。二十世纪五六十年代，一套统称为“行为疗法”的治疗技术逐渐兴起。这项治疗技术有两个基本特征，特征一：旨在通过应对症状本身来消除症状（如焦虑），而不是寻找潜在的病因（精神分析的传统关注点，该疗法由弗洛伊德创立）；特征二：该疗法建立在科学实验基础之上，所用技术来自实验心理学家在学习心理机制研究中的发现，经过了长期的研究与测试。行为疗法最初在治疗焦虑症、特定恐惧症（如过度害怕动物和恐高）和广场恐惧症等传统疑难杂症方面效果非凡。

经过最初的“追捧”过后，人们对于行为疗法的意见越来越多。其中最大的意见就是行为疗法没有彻底根除导致心理疾病的思维方式，特别在治疗抑郁症方面疗效并不显著。二十世纪六十年代末七十年代初，一种专治抑郁症的方法逐渐进入大众视野，该疗法由美国精神病学家阿朗·贝克教授所创。贝克教授提出的“抑郁症认知理论”着眼于导致患者产生抑郁情绪的思维方式，在此基础上他推出这种新式疗法。毫不夸张地说，贝克教授的研究改变了心理疗法的性质，不单单是对抑郁症，更是对一系列心理问题的治疗。

如今，贝克教授提出的“认知疗法”与行为治疗师们创立的“行为疗法”结合形成了一种新的治疗方法，这就是众多周知的“认知行为疗法”（Cognitive Behavioral Therapy，CBT）。认知行为疗法不但经过了最严格的科学测试，而且被证明在治疗抑郁症方面疗效显著。当前，人们的病态思维不仅会导致抑郁症，也会引发各种心理问题，认知行为疗法在治疗这些心理问题方面十分奏效。目前，该疗法被广泛用于治疗

各种各样的心理疾病，如焦虑症、恐慌症、广泛性焦虑、特定恐惧症、社交恐惧症、强迫症、疑病症（健康焦虑）、药物成瘾和进食障碍（如暴食症）。事实上，认知行为技术已被发现在有限的精神障碍领域之外亦有应用前景。在治疗肥胖症、婚姻问题、烟瘾酒瘾和低自尊上认知行为疗法也十分有效。

病态完美主义比如低自尊，很容易诱发各种心理问题和心理障碍。因为完美主义（认为自己能够并且应该做到十全十美）本身就是一种心理问题，当它以其他心理疾病的症状（如进食障碍）呈现出来时，就会大大增加该症状的治疗难度。本书介绍并探讨了导致人们变成完美主义者原因，在克服完美主义方面（但不意味着降低个人标准）提供了浅显易懂的指导建议。

认知行为疗法的出发点就是让我们充分了解自身的思维方式、感知方式与行为方式之间的紧密联系，通过改变对己、对人或对事的看法与态度来矫正心理问题。例如，通过帮助抑郁症患者辨别并矫正他们的自发性抑郁思维找出抑郁症的循环周期。同样，一系列复杂的思维或情绪会导致某些习惯性行为。正如你将在本书中看到的，认知行为疗法通过向大家提供一套掌控行为、思维和情绪的方法来逐渐削弱某些习惯性行为或思维带来的负面影响，从而使我们过上不同的、更好的生活。

针对各种心理疾病尽管已研发出一套行之有效的认知行为疗法，但这些疗法还没有得以推广。当患者们试图自行解决心理问题时，常常在不经意间让病情雪上加霜。对于这种情况，近些年认知行为治疗师协会已找出对策：针对每种心理疾病，他们采用了对应的认知行为疗法，同时把这些疗法编纂成通俗易懂的自助手册。这样一来，在普及认知行为疗法方面就具备了广泛的现实基础。

请记住，自助手册永远代替不了专业医师！所以，心理或行为方面存在严重问题的患者需要及时向专业医师求诊。事实上，尽管在治疗心理疾病方面认知行为疗法的效果有目共睹，但仍有部分患者对该疗法并不“感冒”，他们需要一种更适合自己的其他疗法。虽然关于自助手册使用的研究尚处在初期阶段，但目前的研究表明，对于大部分患者而言，即便没有专业医师帮助，手册中提供的方法足以帮他们克服“心病”。遗

憾的是，许多患者多年来深受“心病”的折磨——有的人因为最初对病情放任自流不愿寻求帮助，有的人因为对求医问药感到尴尬甚至羞于启齿，有的人尽管一直求药但良方迟迟不来。对于这些患者而言，认知行为疗法自助手册就像黑暗中的明灯，将照亮你未来的人生。

彼得·库伯
2010年于雷丁大学

前言

本书是为你写的吗？

当听到有人说“她是个完美主义者”或“他事事都力求完美”时，可以断定这种言论要么带有某种程度的妒忌，要么在表达某种程度的恼怒。一方面，我们钦佩那些在工作/生活中追求高标准和高质量的人；另一方面，我们对那些在工作/生活中处处力求完美、锱铢必较的人唯恐避之不及；因为后者过度追求完美的做法不仅会让他们的工作无法按时完成，还会让工作质量大打折扣。过于纠结每处细节并担心工作能否受到认可——这两个因素往往让完美主义者感到压力巨大，在重压之下有时他们甚至会对自己的工作能力失去信心。在工作、社交、休闲、运动、学习或着装打扮方面，这种所谓的完美主义都可能会导致自我批评、低自尊和行为障碍。如果完美主义对你生活中任何一方面造成了影响，那么这本书就是为你写的。

本书不仅对确诊患有完美主义的人十分有用，也对亲朋好友中患有完美主义的人会有所帮助。或许完美主义本身就能导致一些心理疾病，或许完美主义与其他诸如焦虑症、抑郁症和进食障碍等心理疾病的产生息息相关。在这本书里，我们从始至终都在强调，消极完美主义不是简单地对自己高标准严要求，而是让人们仅凭努力的程度与所获成就的大小来评价自身价值，这样一来就会引发一系列心理问题。不过好消息是，我们不必大费周折就可以改变这种消极完美主义。

本书的写作目的

本书的目的是首先帮助你了解完美主义，然后提供克服完美主义的方法与建议。整本书由两部分组成，第一部分是对“完美主义”的介绍，

在这部分中你会了解到完美主义的定义、完美主义导致的心理问题、完美主义的产生与发展；第二部分介绍如何克服完美主义，这部分内容将会帮助你了解自身的完美主义倾向愈演愈烈的原因，同时帮助你了解克服完美主义的代价与益处、学会监控自身的完美主义。书中所提供的治疗建议包括：改变与消极完美主义有关的行为与思维，克服自我批评，强化自我价值（这样我们就不会在评价自身价值时仅仅依靠目标的完成情况）。但是，这些建议不是让你降低自己的标准，而是帮助你思考你想从生活中得到什么，在实现目标的过程中完美主义是催化剂还是拦路石。

书中所有案例均来源于多年来我们对完美主义的临床观察和治疗。由于涉及个人隐私，书中人物均为化名，但内容绝对真实。我们希望大家能从他们身上看到自身存在的问题，同时从这些故事中受到鼓舞，开始改变自己的人生。

本书的使用方法

我们强烈建议读者朋友们不仅要仔细阅读本书，还要完成第二部分我们建议的练习，因为这些练习可以帮助各位改变原有的习惯并最终克服心理问题。在着手练习前请认真阅读第一部分的内容，这样的话你会对完美主义作为一种心理问题的前因后果了解得更为透彻。虽然本书在克服完美主义方面提供了相关的自助疗法，但是如果你的完美主义倾向特别严重，或者在使用所提供的治疗方法时出现不适的话，请务必咨询专业医生；如果在采用了这些自助疗法后，疗效没有达到你的预期，请在专业医生的指导下使用书中的方法，或者按医生提供的其他疗法进行康复。

忠告！完美主义者在生活中总是想方设法以“尽善尽美”的方式完成所有任务，对部分读者而言在完成练习过程中可能也会出现这种情况。我们曾经跟完美主义者们打过交道，发现治疗期间他们在完成“家庭作业”的过程中会花上大把时间力求把每题都做“对”，同时我们也接触过这样的完美主义者——由于担心自己无法把作业做得十全十美而不断往后

拖延，逃避做作业。同样，在看完这本书时你可能也担心自己没有将“家庭作业”——各种习题——完成得“正确”“合适”或“足够好”。所以我们要在一开始就强调：习题的答案没有绝对的对与错（7.5中的自由思维测试尤其如此），“走中间的道路”才能从书中获益匪浅。作为一本自助指南，建议大家在阅读前制定一份灵活计划，比如一周阅读一章，留出时间去仔细揣摩并消化其中的内容，完成练习的同时为下周制定一些切实的目标。如果每周你都安排固定时间这么做的话，久而久之就会养成习惯，比如每周三晚上。同样重要的是，要为看完每章内容和完成相应练习限定大致时间。在阅读本书时，请记住以下重要原则：

·习题答案没有对错之分。布置习题的目的为了让大家结合自身情况将书中的方法加以练习，所以习题对每个人而言也是仁者见仁，智者见智；同时这些习题也是为了帮助各位读者认真思考如何在生活中做出改变。

·想在生活中做出改变最重要的一点不是在意是否完美完成了习题，而是检验每天对书中方法的践行情况和课后实验的完成情况。

欢迎你开始改变。

致谢

本书在撰写过程中借鉴了世界范围内心理问题治疗方面多年来的临床实践与训练的经验。由衷感谢给予我们启迪并直接或间接贡献本书各种策略的诸位作者。尤其感谢A.贝克、J.贝克、D.伯恩斯、Z.库伯、M.法内尔、C.G.费尔伯恩、S.拉赫曼、G.T.威尔逊和克里斯汀·帕德斯基等人的付出。同样感谢那些与我们分享自身经历的来访者，感谢他们的信任。正是因为他们成功克服各种困难，激励着我们不断探索新方法去帮助挣扎在日常生活中的更多人。最后，还要感谢我们的亲人朋友，他们深知我们不完美却仍不顾一切地接受我们。

第1部分　认识完美主义

第1章
什么是完美主义？

“完美主义”是我们在日常生活中经常使用的一个词，人们通常把那些事事都力求取得最佳结果的人叫作完美主义者。完美主义这种现象在生活中随处可见，有些人可能仅在生活中某个方面属于完美主义者，比如在工作方面；而有些人在生活中许多方面都属于完美主义者，比如在工作、学习、爱情、体育锻炼、个人仪表、体重标准、清洁打扫、个人卫生、结交朋友、音乐表演、居家环境、社交表现等方面，实际上对他们而言任何方面都十分重要。生活中，完美主义以不同的方式影响着我们，为了对这种现象产生初步认识，请看下面艾梅的例子：

艾梅：典型的完美主义者

> 无论在家庭卫生还是待客方面，艾梅都属于完美主义者。如果艾梅邀请朋友共进晚餐的话，她会提前好几个小时打扫家里的卫生，一直干到自认为达到“完美”的标准才罢手。即便如此，她还是认为存在一些不尽如人意的地方。比如，有次她花了六个小时吸尘、擦洗地板、擦窗、修剪花草，结果还是发现窗户上有几个小污点，为了让房间看上去无可挑剔她擦了一遍又一遍。因为在打扫卫生方面花费了太多时间，所以艾梅留给自己准备晚餐的时间自然不够用。当做出的甜点看上去稍有瑕疵时，她感到十分忧虑和紧张。整个用餐过程艾梅发现自己根本无心去听朋友们的交谈，因为她一直觉得今晚准备的饭菜不够好，并为此不断自责，认为自己“搞砸”了这次聚餐。

从上面这个例子中，我们可以看到完美主义体现在生活中的方方面面。完美主义不仅意味着不断地追求给自己制定的高标准（例子中“我必须把家里打扫得一尘不染”），尽管这会带来消极的后果（例如感到紧张与焦虑）；也意味着在没有达到预期的标准时往往会自我批评（例如觉得今晚的饭菜不够好）。消极完美主义最大的问题是：导致人们认为自

尊完全取决于是否实现了较高的目标（艾梅因为烘焙的甜点略有瑕疵，就认为自己是失败的）。不顾任何消极的后果，不断追求过高的目标并以此作为自我评价的标准是消极完美主义与积极完美主义之间的重要区别。

本书对完美主义的定义

在本书中，当提到完美主义[1]时它的定义如下：

> 完美主义指的是一种不计后果地追求强加给自己的高标准的人格特质，并且仅凭目标的完成情况来评价自身价值。

完美主义者经常担心自己不能完成既定目标，在追逐目标的同时又害怕失败，这种对失败的恐惧不断侵蚀他们的自信，有时还会导致他们逃避工作。然而当他们达到所谓的“高标准”时仍会对结果不满，要么觉得设定的目标不够难，要么觉得这个目标谁都能达到，所以他们会把下个目标的难度定得更高。有个案例让我们印象十分深刻：梅丽莎是我们的一位治疗对象，她在传媒专业的期末考试中名列第一，但她并没把这次成绩放在心上。梅丽莎说自己的成绩之所以第一是因为老师们知道她患有进食障碍而故意给的感情分。在另一个例子中，索菲虽然获得了滑冰比赛的冠军，但她获胜后的喜悦转瞬即逝，为什么？因为虽然拿到了冠军，索菲仍然觉得自己表现得不够好，她认为自己本可以滑得更好。还有位叫做艾哈迈德的患者，觉得追求自身极限的做法属于优点，他无法理解为什么人们总是用省事的方法解决问题，治疗师（是一个凡事能捷径就走捷径的人）见到他时感到有些愕然。在追求目标的过程中如果有捷径可走，为什么非要步步为营呢？如果你一方面通过努力程度和成绩好坏来进行自我评价，一方面又在实现目标的同时否定所取得的任何成绩，那么你必将陷入“输定”的局面：无论是否实现目标，你都会有深深的挫败感。完美主义的核心问题就是害怕失败。

完美主义的主要特征

完美主义有三个主要的特征，分别是：

·目标过高与自我批评

·不计后果地追求过高的目标

·用高标准进行自我评价

目标过高和自我批评

因为一千个读者眼中就有一千个哈姆雷特，所以很难对“高标准”给出标准定义。有的完美主义者，他们给自己设定的标准对别人而言确实苛刻，也就是说难以达到。书中提到的“高标准”主要是指那些给自己设定的，自认为比较苛刻的目标。比如，每年挣3万英镑对一些人而言不算难事，但对另外一些人而言可能十分困难。

在生活中给自己设定一些目标本来十分正常，但对完美主义者而言，当自己没有实现个人目标时往往会进行自我批评。完美主义者经常只关注消极面，只关注没有完成的目标，忽略已经完成的目标。完美主义者通常会为所谓的“失败”而贬低自己，还会以批判的方式不断地自我责备，比如“我本应该做得更好”或者“因为没能在考试中得到A，所以我是个失败者”，或者更直接地说“我是个笨蛋！”

不计后果地追求过高的目标

完美主义的另一个特征就是：不管产生任何负面后果，只求实现那些高目标。在表格1.1中，我们列举了一些完美主义导致的负面后果。

表格**1.1**　完美主义导致的负面后果

情绪（感觉）	
焦虑（比如感到紧张、有压力）	抑郁（比如感到伤感、情绪低落）
社交	
社交隔离	
兴趣面窄	
几乎把所有时间用来关注某一方面（比如只关心工作、很少进行社交活动）	
几乎不参与任何与目标无关的娱乐活动（比如从来不看杂志、不听音乐）	
生理	
失眠	疲惫不堪
肌肉紧张	胃部不适
认知（思维）	
注意力不集中	
沉思默想（比如一遍遍回忆工作中犯的某个错误）	
不断自我批评	低自尊
行为	
反复检查（比如发邮件前一遍遍检查内容以确保完全准确）	
重复工作（比如一遍遍修改和校对）	
工作时间过长（比如在艾梅的例子中花费六个小时打扫卫生）	
逃避工作	拖延工作（拖延症）
列清单	过于缜密
讨厌浪费时间，结果十分忙碌	

有趣的是，尽管某些负面后果（比如感到疲倦）会让人感到十分不快，但完美主义者却享受这种感觉，因为他们认为这才证明自己正在达到极限。例如，苏珊娜在锻炼完身体后，只有累得头晕眼花才会有成就感，因为这个时候她才会感到自己真的已经接近体力的极限。

用高标准进行自我评价

如果你是位完美主义者，那你很可能会根据取得的成绩的大小而不会根据自己的身份进行自我评价。同时，你也不会一分为二地进行自我评价，因为你相信只有在生活中的某些重要方面实现了较高目标时才算足够优秀。所以你对自身的评价会越来越依赖于目标的完成情况。下面请看德里克的案例：

德里克：用目标的完成情况进行自我评价

德里克是一家大型银行的销售经理，他经常通过生活中两个方面的表现来评价自己是否优秀：工作和育儿。德里克希望自己在这

两方面都能有出色的表现。工作上，为确保自己能超额完成销售计划他经常加班，因此他常常得到领导的表扬。即便如此，德里克还是认为自己应该做得更好：他经常拿自己跟其他银行的销售经理们进行比较并且觉得自己远没他们优秀，所以得更加努力。生活中，德里克在大家眼中是个称职的父亲，他会花尽可能多的时间去陪孩子。为了陪孩子们共进晚餐，他经常一下班就往家赶，晚饭后再返回银行继续加班，等再次回到家已是深夜，这时德里克早已筋疲力尽。然而，德里克还是觉得自己在这两方面做得不尽如人意，如果某个孩子对他发火的话，德里克就把这看作是陪伴孩子的时间不够和作为父亲不称职的证据，他会为此自责不已。德里克常常觉得自己很失败，因为尽管付出了很多，可还是感觉自己无法同时兼顾好经理和父亲这两个角色。

从上面的例子可以看出，如果像德里克那样进行自我评价的话往往会导致许多问题。你会因为觉得没能实现既定的目标而全盘否定自己。这样做的话会导致一系列消极的后果，包括上文提到的负面情绪（比如焦虑和抑郁）和消极行为（比如逃避和拖延），一切都是因为之前给自己设定的目标过高，而在自我评价时又过于依赖这些目标的完成情况。

完美主义的不同类型

研究人员认为完美主义存在不同类型，他们指出导致完美主义形成的因素很多。有一组研究人员认为完美主义包括三种类型：要求自我型（竭尽全力达到自己设定的高标准）、要求他人型（以高标准要求他人）、被人要求型（深信别人对自己寄予厚望）；另一组研究人员认为导致完美主义形成的关键因素是过高的个人目标和面对错误时的过于自责。尽管对此存在着不同的解释，但在一点上大家达成共识，那就是有些人身上体现出的完美主义是消极的，这种消极完美主义并不等同于最优主义[2]。

完美主义与最优主义之间的差异

截至目前，在阅读本书的过程中你可能会自忖：“是的，难道不是每个人都想追求高目标吗？这在生活中不是十分正常的吗？”或者“你并不比懒蛋们强多少。”然而认清完美主义与最优主义之间的差别对我们而言十分重要。最优主义指的是在设定较高的目标并为之努力的过程中，能够让人以积极的态度完成任务，实现目标后自己会获得一种成就感和满足感而不是消极情绪。以天才音乐家和优秀运动员为例，他们中的许多人都会花大把时间追求为自己设定的高目标，我们不会认为他们为自己设定的目标过高有什么问题，相反，我们只会把这些目标看成是他们追求高水准表现的动力。

与此相反，书中描述的完美主义指的是不计后果地追求强加给自己的高标准，并且仅凭目标的完成情况来评价自身价值。此外，一旦自己没能实现目标，就会立刻陷入强烈的自责中。所以，如果音乐家有这样表现的话绝对属于完美主义者：在演出过程中反复去想那些出现的小失误而忽略演奏中出色的地方，同时因为那些失误而否定整场演出，演出完接下来几天除了改进那些失误之外什么都不做。或者，如果运动员只关注自己的亚军成绩并因此认为自己一无是处，然后不管是否会受伤而选择继续加强训练的话，也属于完美主义。相反，那些追求最优主义的音乐家在台上演出时可能也会出现失误，但他们会用合理的方法进行纠正，在不算完美的表现里他们依然会找到自身的价值与满足感；同样，那些追求最优主义的运动员在面对亚军成绩时会相信自己在下次比赛中能表现得更好，并且会制定出合理的训练计划尽量避免伤病，他们与具有完美主义特征的运动员一样对自己有着高的要求，但在处理问题的方式上较后者显得更加合理。

一句忠告！在追求目标的过程中，完美主义与最优主义没有特别明显的差别。通常，设定一些较高的目标本属于一种积极的开端，但过段时间后却变成了消极的结果。比如，当一个人的体型偏胖时，下决心减肥本来有益健康，然而一旦减肥过度的话就适得其反了。同样，有些人希望在校时能完成自己的阅读计划，他们的出发点绝对值得肯定，但在不同的时期比如大学阶段，想要博览群书的话几乎是不现实的。“一些人在设定了较高的目标并为之努力的过程中，从未遇到过消极后果”，这说来简单，但在追求较高的目标时，即使没有自责、没有以成绩的好坏评

价自己，有时候还是会让人产生焦虑情绪、进食障碍和情感问题。

完美主义与最优主义的主要区别：

1．在完美主义者的眼中，自身价值的大小只取决于目标的完成情况。

2．完美主义者在追求目标的过程中不考虑任何消极的后果。

对许多人而言，很难区分积极追求完美是什么时候过渡到消极完美主义的。或许两者同时存在——比如在某些方面你可能以积极的方式追求完美，但是在另一方面你的努力可能导致一些消极后果。那些施加给自己的高要求有可能本身就有消极作用，比如减肥瘦身本有个限度，但有些对身材特别挑剔的人会不计后果地过度瘦身。许多人发现完美主义难以克服的原因在于它曾对自己有益（比如积极地追求卓越），但是一段时间过后发现它要么导致重重问题，要么变得对自己有害无益。由于其复杂性，在判断自己是否具有完美主义特征时，往往当局者迷旁观者清。

我有完美主义倾向吗？

大家可以通过练习1.1中的问题判断自己是否具有消极完美主义倾向。

如果在回答第6题和其余大部分题时，你的答案都是“是”，那么你将从本书中受益无穷。如果下定决心的话，请全身心地投入到治疗计划中并尽你所能完成第二部分的任务，因为这能帮助你积极地追求卓越的表现，同时也要牢记前言的内容——合理使用本书，每周留出固定的时间（也要灵活一点）去完成阅读任务。在克服完美主义方面不必力求“完美”——简单的心态会带给你更多的快乐与自由。

本章重点

·完美主义指的是在追求高标准的过程中不顾任何消极后果，并且仅凭成绩和目标的完成情况来评判自我价值。

·完美主义的三个主要特征：目标过高与自我批评、不计后果地追求过高的目标、以目标的完成情况进行自我评价。

·完美主义与最优主义最大的区别：仅凭目标的完成情况来进行自我评价时完美主义就变成了一种心理负担。

练习1.1　能够帮你判断自己是否具有完美主义特征的一些问题

1．你总是全力以赴地追求高标准吗？

2．你是否只关注没有完成什么，而不关注完成了什么？

3．别人有没有说过你的标准太高了？

4．你担心自己无法实现既定的目标吗？

5．在实现目标后，你会在下次给自己设定一个更高的目标吗？（比如在田径比赛中跑得更快）

6．你的自我价值建立在目标完成情况之上吗？

7．在实现目标后，你会反复回顾自己的努力情况吗？

8．即使会让你错过一些事情或导致一些消极后果，你还是坚持去追逐自己的目标吗？

9．你会逃避工作或因为害怕失败而拖延工作吗？

[1]书中的完美主义均指消极完美主义。——译者注

[2]书中的最优主义均指积极完美主义。——译者注

第2章
完美主义与其他心理问题

完美主义与大部分心理问题都有直接的联系。因为完美主义不仅会导致一些心理问题的产生，还会使这些问题的情况恶化。许多心理问题都跟完美主义有关，比如焦虑症、抑郁症、进食障碍、拖延症、强迫症等。

本章有助于你认识完美主义与各种心理问题之间的关系，还会帮你了解自身可能有哪些心理问题。

完美主义本身就能引起各种各样的心理问题

表格1.1已经展示了完美主义能够导致的许多心理问题。如果你有完美主义倾向，那你很可能会为此感到筋疲力尽（因全力以赴追逐目标），也会显得相当呆板甚至有点拒人千里之外。完美主义对工作会产生严重影响。假如你是一名教师，可能会要求所带班级与自己都要有完美的表现，这样一来师生之间难免会出现摩擦；假如你是一名经理，可能会负责员工们的年终考核，在写评语时你或许为“合适”的措辞纠结不已，以至于常常熬夜并且痛苦无比，但写完后又觉得评语内容远远没能达到预期水平。或许你和伴侣会因为刷完的盘子是否有必要再洗一遍而争论不休；或许你会为了让每张圣诞卡片都显得个性化而没能按时写完，导致卡片最后无法寄出；或许你会因为无法按时上交作业（认为如果想做得更好只能花费更多时间）而被强制休学一年；或许你的生活一直被强迫症支配——我一定要做这个，一定不能做那个。这些例子足可以说明完美主义本身就能引起一系列的心理问题。完美主义的本质就是把自己囚禁在各种各样的条条框框中，“应该”和“不应该”这两种观念影响着完美主义者生活的方方面面。打破这种禁锢的第一步就是购买本书，鉴于此我们把最后一章命名为“走向自由”。

完美主义与其他心理问题的关系

完美主义与其他心理问题存在着密切的联系，其中较为常见的有焦虑障碍、心境和进食障碍等。[1]

焦虑障碍

当一个人为自己设定了过高的目标后又发现这些目标或任务可能无法顺利完成时，往往会产生焦虑。因为对目标的担忧会让你不断地思考或审视自己，这样会导致焦虑的情绪。一旦自己的表现无法达到预期的标准，就可能会让你忧虑不安。如果自己的表现再稍有差池，那你会变得更加忧心忡忡、焦虑不已，甚至精神紧张。

完美主义不仅会导致精神紧张，也与社交焦虑、强迫症和强迫型人格障碍等心理问题存在一定的关联。

社交焦虑

大部分人在踏入一个新的社交场合时都会感到紧张，比如参加一个人数未知的大型聚会。社交焦虑不止意味着害羞，还指对社交环境产生持续的焦虑情绪。社交焦虑的主要特征是担心自己在与他人交往时会做出或说出一些让人感到尴尬的事情，或者担心别人注意到自己的紧张情绪；此外，社交焦虑的另一个特征就是担心自己成为别人关注的焦点，患有社交焦虑的人不希望自己在社交场合成为大家关注的焦点。

完美主义不仅会引发社交焦虑，还会让症状一直持续下去。完美主义者通常希望在社交场合中让别人感受到自己完美的言谈举止。如果觉得自己的表现没能到达期望时，他们就会自责不已。下面例子中的马克就是这样的人。

马克：不仅是个完美主义者还患有社交焦虑

马克是一家大型公司的会计，他得经常参加公司的小组会议，会上马克希望自己能有所建言，但在进入会场之前他经常会变得十

分焦虑，因为他担心自己在发言时无法呈现出最佳的状态，还担心在发言时会被老板赶鸭子上架。所以马克每次开会就会汗流浃背，并且担心别人注意到自己的这种窘况。在开会的过程中马克经常倍感煎熬，他会一遍遍思索可能涉及的问题以便自己在发言时能有完美的表现。即便如此他仍然觉得自己在发言时表现得不够完美，并且认为别人早就看出自己十分焦虑。他也经常拿自己与同组的其他成员进行比较，觉得别人的发言总显得更聪明也更有幽默感。会议结束后，马克一边回想自己发言时说的每一句话，一边责备自己表现的实在太糟，然后他准备给自己设定更高的目标。

在表格2.1中我们可以看到马克身上呈现出了某些社交焦虑的特征。改掉自己的完美主义倾向可能会有利于克服身上的社交焦虑。

表格**2.1**　社交焦虑的症状

·害怕进入陌生的社交场合和公共场合，害怕在这些场合做出令人尴尬的举动，害怕表现出焦虑的情绪。 ·一旦进入陌生的社交场合就会焦躁不安。 ·明白自己的担心有些过度。 ·要么逃避陌生的社交场合和公共场合，要么在这样的环境中忍受着焦虑的折磨。

强迫症

完美主义与强迫症也有着紧密的联系。有时候，出现在脑海中的那些令自己感到担忧或相互矛盾的想法和画面，会导致强烈的焦虑感——比如害怕一不小心伤害到他人，一不小心把疾病传播给他人，害怕家庭发生不幸等等。有的强迫症患者常常怀疑自己无法“完美地”完成任务，甚至怀疑自己究竟能不能完成这项任务。

由于强迫症，当这些想法不断地出现在脑海中时，强迫症患者就会

想方设法去缓解内心的忧虑和恐惧。一种方法是去完成一些在短时间内可以缓解忧虑的“仪式”。比如，某个人脑子里一直担心自己家里会变脏，那么一遍遍仔细地打扫家里的卫生就会帮他/她减轻这种焦虑，因为他/她会觉得自己在保护家庭方面“有所作为”。这些“仪式”（也就是所谓的强迫行为）都建立在严格的标准之上，每次完成这些“仪式”时都得保证做得分毫不差。完美主义在强迫症形成的过程中扮演了重要的角色，因为虽然我们每个人的脑海中或多或少都会出现一些杞人忧天的想法，但完美主义会影响强迫症患者对这些想法的认知，也会影响他们对这些想法采取强迫行为还是温和行为。既有完美主义倾向又患有强迫症的人常常难以发现自己所担心的“强迫行为”其实已经很好地完成了，所以他们容易陷入不断重复一些“强迫行为”的怪圈中，以此缓解内心的恐惧。强迫症患者一旦陷入这个怪圈中往往无法自拔。

既有强迫症又有完美主义倾向的人还有一个特点就是常常要求自己所说、所写和所读的每个细节都必须十全十美，否则他/她所爱的人就会遭遇些不好的事情。比如，在回忆日常琐事时，强迫症患者会要求自己把每个细节都完美地复述出来，否则某人就会出状况；在看书的过程中，为了确保自己能够准确地理解和记住书中的内容，强迫症患者会要求自己把每章内容反复看许多遍，否则某人就会得病。那些没有强迫症仅仅具有完美主义倾向的人可能只想把事情做得井然有序、准确无误，而那些既有强迫症又有完美主义倾向的人，如果他们没把事情做得十分完美或者感到事情做得“不太完美”时，往往觉得“厄运”就会降临。

在强迫症患者眼里，经常完成一些“仪式”是为了避免厄运的发生。因为一旦厄运发生，他们就会认为错全在己，所以无论如何都要避免出现负面的后果。强迫症最为常见的特征就是对自己过于严苛并且总担心自己犯错。或许是因为反复检查自己行为的做法会导致人们怀疑自己的记忆力，所以既有强迫症又有完美主义倾向的人常常会怀疑自己的所作所为。在日常工作中，强迫症患者往往责任心过强并且容易自责。通过下面吉姆、玛丽和朱莉的例子中，你会看到完美主义和强迫症是如何相互影响的。

吉姆、玛丽和朱莉：既是强迫症患者又是完美主义者

有关厄运发生的侵入性思维在吉姆身上经常发生，他常常担心如果没有完成那些强迫行为，自己的事业和家庭就会厄运不断。为此，吉姆觉得必须要把每件事都安排得特别完美。上班时，吉姆会把自己的名片和业务单摆放在桌上对应的位置，然后一遍遍检查有没有放错。为了确保自己会交到好运，一天中他要重复检查许多次。如果没有完成这些“仪式”的话，吉姆觉得自己的事业就会失败或者孩子就会生病。

玛丽在出门落锁和出门断电方面有严重的侵入性思维，她担心如果自己出门前没有反复检查门锁和电源的话，家里可能会面临盗窃和失火的危险。因此，玛丽每次锁门时都会握着门把手向左拧4次以确保门已锁好，每次出门前也会对熨斗和电磁炉的电源检查4次以确保已经断电。玛丽觉得如果检查次数不够4次，或者在检查的过程中被他人打断的话，那她必须重新开始这些“检查仪式”和“检查步骤”。不幸的是，玛丽经常怀疑自己检查次数不够4次，所以她不得不重新再来一遍，这样一来玛丽在出门前往往会耽搁很久。

朱莉无时无刻不在担心自己可能感染艾滋病，比如在公共厕所方便、在商店接触钱币或与一些她以为的艾滋病感染者们擦肩而过的时候。她觉得必须得按照正确的顺序不断洗手，再以正确的方式烘干双手，才能避免感染或者把艾滋病传染给家人。如果朱莉没有用正确的方式洗手，她会重新开始自己的“仪式”直到认为洗得一尘不染才行。这导致了朱莉每天频繁地洗手直到洗得双手皲裂，鲜血直流。尽管在洗完双手最初的几分钟内会让她稍感放心，但没过多久对感染艾滋病的忧虑又会故态重萌。

在表格2.2中列出了强迫症的主要症状。如果你觉得这些症状占用了生活中太多时间的话，那必须得想办法改掉自己的强迫症和完美主义倾向。通过阅读《克服强迫症》一书（见书后“参考文献及拓展阅读”）或者咨询全科医生，你一定会成功克服这些症状。

表格**2.2**　强迫症的症状

·脑子中会反复出现一些与人生观和价值观对立的侵入性思维，这些思维让患者感到十分痛苦。例如一些宗教思想、性冷淡思维、伤害身边的人的想法等。

·通过重复一些特定行为以减轻侵入性思维导致的焦虑：比如反复检查、反复冲洗、反复祷告、反复询问别人事情是否顺利（反复寻求安慰）。

·每天花费在“仪式”和强迫行为上的时间超过一个小时，同时也意识到这些强迫行为对工作、学习和人际交往都造成了一定的危害。

强迫型人格障碍

强迫症（Obsessive Compulsive Disorder，OCD）不同于强迫型人格障碍（Obsessive Compulsive Personality Disorder，OCPD），除了有三个字母相同外，它们之间没有特别的联系。完美主义是诊断强迫型人格障碍的一个重要依据，因为完美主义和强迫型人格障碍存在一些共同的特征，通过表格2.3我们可以了解到，一个患有强迫型人格障碍的人也有可能是一位完美主义者。

表格**2.3**　强迫型人格障碍的症状

心理学家对于强迫型人格障碍的普遍看法是：过度整洁，完美主义，控制欲强（过度控制自己和他人），不善变通，性格内向和效率低下。强迫型人格障碍患者从幼年就表现出这些特征，随着年龄的增长这些特征会以各种各样的方式显现得更为明显。如果符合以下症状中的4项，就可以被诊断为患有强迫型人格障碍：

1．对细节、规则、条目、秩序、组织或表格过分关注，以至于常常忽略重点。

2．完美主义，对任何事物都要求过高，以致影响了工作的完成（比如由于制定的标准过高而无法实现，最终导致计划无法完成）。

3．过分看重工作成效而不顾个人乐趣和人际关系（并不是因为

经济拮据）。

4．在伦理道德和价值观方面过于认真、谨慎和呆板（并不是因为文化认同或宗教认同）。

5．即便已经失去了情感价值，仍然不愿扔掉那些破旧不堪、一文不值的物品。

6．严格要求他人按照自己的方式行事，否则不会把工作或任务交给他人去做。

7．对自己和他人都十分抠门，认为存钱才能有备无患。

8．过度呆板和固执。

患有强迫型人格障碍并不意味着你就是一名完美主义者。比如，杰恩的控制欲很强，因为关注秩序所以她符合特征1；因为觉得控制了自己的工作就等于控制了生活所以她符合特征3；因为深信如果控制了自己的思想道德就控制了生活的各个方面所以她符合特征4；因为认为那些被忽视的废旧物品仍会有用所以她符合特征5；因为抠门以至于晚上和朋友一起外出吃饭要AA制所以她符合特征7；有时甚至带着计算器去算算跟朋友相比自己喝的酒多不多。

但是，如果你是位完美主义者的话，你会符合强迫型人格障碍几乎所有的特征。参照马克的例子，他患有严重的社交焦虑。在开会前马克会列出工作方案的所有细节，这种做法导致他看不出实施方案的重点在哪（特征1）。因为在工作中追求完美，马克觉得有必要对所有的数据都检查3遍，结果导致重要的工作没能按时完成（特征2）。他全身心地投入到工作中，部分原因是因为工作可以带给他些许平静，从坐在电脑旁开始马克就不想参与任何人际交往（特征3）。虽然马克不属于道德感特强的人，也没有疯狂地存钱，但他不愿把工作交给别人做，因为担心别人无法做好这些工作，然而自己工作稍有纰漏就会自责不已，觉得自己是个失败者，结果导致他懒得去做那些需要首先完成的工作（特征6）。马克对工作和人际关系都有完美的要求，这导致他不懂变通（特征8），比如下班后即便有漂亮的同事邀请他喝上几杯，他也会拒绝对

方。

如果你觉得自己既符合强迫型人格障碍的特征又是一名完美主义者的话，那福音来了。克服完美主义就等于克服强迫型人格障碍，由于两者存在着一定的共性，所以改变其中一个就会对另一个产生积极影响（不用再去做其他事情）。但是，如果你只患有强迫型人格障碍而没有完美主义倾向并且前者又干扰到你日常生活的话（像上文中杰恩那样），我们建议你向医生好好咨询下，以便获得更有效的帮助。

情绪低落和抑郁症

如果你身上具有我们所说的完美主义特征，那么在某个时刻你肯定会产生悲伤或低落的情绪。这并不意外，如果你一直想着自己没能实现目标这件事的话，那很有可能会感到伤心、低落和无助。因为一直想要获得最好的结果，所以会变得优柔寡断。

当你开始变得情绪低落或郁郁寡欢时就会失去做事的动力，这往往会让事情变得更糟。因为这会导致一些消极行为的产生，比如拖延症和逃避行为，稍后我们在本节会进行详细介绍。这些消极行为会让你与目标渐行渐远，而实现不了目标又会进一步加重你的抑郁情绪甚至会让你更加纠结，下面我们以杰玛为例。

杰玛：完美主义者和抑郁症患者

杰玛是个十分聪明的学生，本科阶段她学习非常努力，所以大四时顺利通过了研究生入学考试。攻读第一学位期间，为了像往常那样每门都得高分她十分用功，不仅花大量的时间去修改论文，还总想把作业完成得十分完美。尽管在作业上花费了大把时间，但杰玛总是能按时上交作业。通过研究生入学考试后，她必须申请一项大型研究课题，因为这将决定她毕业的总成绩，于是杰玛开始醉心于制定一个完美的课题研究方案。她觉得最终的结果尤其重要：如果无法撰写出一个完美的申请方案，那就无法完成一个完美的课题；如果无法完成一个完美的课题，那最终就无法获得硕士学位，她的终极目标就是能够顺利毕业。结果，杰玛开始拖延起来，把撰

写课题申请书的任务一拖再拖。当她准备动手写点什么的时候，发现打开电脑后脑子一片空白。于是杰玛开始变得沮丧起来，她自忖道："我将永远无法写出一个完美的课题研究方案。"尽管此前杰玛已经跑去见过导师并和导师一起讨论了自己想法。因为极度疲惫，杰玛开始晚睡晚起，甚至在起床后也没有任何动力，杰玛对申请书没能取得任何进展而感到十分羞愧。渐渐地她开始深居简出，不再见任何朋友，每顿饭哪怕吃得很少也不会觉得饿。杰玛的这种行为一直持续到提交申请书的截止日期。

从杰玛的例子中我们可以看到，完美主义可能导致抑郁症，当她越抑郁，就会越为没能实现目标纠结不已。这样一来就极易陷入完美主义—抑郁症的恶性循环中。

尽管本书能够帮助你克服完美主义，但如果你发现自己符合5项甚至5项以上表格2.4中所描述的症状（每天如此并且持续两周以上），那一定要重视起来，或许你已经患上了抑郁症。如果出现这种情况，请阅读保罗·吉尔伯特的《克服抑郁》（见书后"参考文献及拓展阅读"部分）或咨询专业的心理健康师。如果能克服自己的抑郁症，那么克服完美主义对你而言则易如反掌。如果你感到生活已经没有任何意义，要立刻向医生或心理咨询师寻求专业的帮助。

表格**2.4**　抑郁症的症状

·大多数时候会感到悲伤和情绪低落。
·对以往喜欢做的事情提不起兴趣。
·体重或食欲明显增加或下降。
·常规睡眠时间明显增加或减少。
·会感到十分疲劳或无精打采。
·会感到内心愧疚或轻视自己。

·注意力不集中。

·有自残倾向或悲观厌世。

进食障碍

与完美主义关系密切的进食障碍在女性群体中极为常见。因为完美主义是导致进食障碍的主要原因，这就意味着如果你是位完美主义者，那你患进食障碍的几率就要大于非完美主义者。如果你患有进食障碍的话，你的完美主义倾向可能主要表现在控制饮食、身型和体重等方面。回顾我们讨论过的完美主义对生活的影响（包括身型和体重这些方面），以发生在菲奥玛身上的事情为例。

菲奥玛：完美主义与暴食症患者

菲奥玛是个外表靓丽的女孩，她的体重一直维持在一个健康范围。即便如此，她还是对目前的身材不太满意，觉得自己太胖，菲奥玛认为想要更加迷人的话必须减肥，于是她开始节食。她觉得必须得减掉10磅才能达到自己的目标，身材看上去才会更加完美。菲奥玛在饮食上对自己有着诸多限制：比如一天最多摄入1000卡路里，午饭后不吃任何碳水化合物，不吃任何会让人发胖的食物，包括巧克力、炸薯条、糖果、黄油、冰淇淋、奶酪、饼干、小麦面包、坚果和蛋糕。菲奥玛常常能控制好自己的一日三餐，早饭和午饭吃得特别少，但在一天中当她变得越来越饿时，就会为此鄙视自己，认为自己已经够胖了并且告诉自己不要再去想吃的。如果菲奥玛某天工作压力很大或着跟男朋友吵架的话，她会觉得吃点零食能帮助自己放松一下，所以她会在下班回家或去男朋友家的路上吃上一根巧克力棒。然而一旦打破对饮食的限制，比如开车去商店买些冰淇淋和蛋糕这些一直忌口的食物，就会立刻让她产生内疚感。在十分快地吃了许多甜食后，菲奥玛觉得自己再也无法控制好饮食了。每次吃完她又用催吐的方式试图减少摄入的卡路里，这让她感到糟透了。每次打破对饮食的限制时，她都会鄙视自己，然后决定第二天要制定更严格的饮食计划。这样一来，菲奥玛陷入了一个“努

力遵循严格的节食计划——然后暴饮暴食——接着催吐”的恶性循环中，这种恶性循环每周甚至多达5次。

从上面的案例中，我们可以看到完美主义与菲奥玛的进食障碍息息相关。在控制体重和饮食方面，她制定了十分严格的计划和标准。当打破其中任何一条标准时，她就会觉得自己没能实现节食和减肥的计划，并且接下来容易暴饮暴食。这种现象被称为“极端思维”，稍后在第二部分（第7.5节）中我们会对此进行详细介绍，极端思维在完美主义中极为常见。

菲奥玛已经患上了暴食症，这种病或许你早就听说过，或许你对神经性厌食症更为熟悉。这两种进食障碍最大的不同之处在于对待自己真实体重的方式。在表格2.5中，我们列举了两种疾病的相似之处。如果你觉得自己符合所述症状，你的体重确实很轻（身体质量指数低于17.5[2]）或者伴有周期性呕吐，那你应该去咨询专业的心理学家，或者认真阅读库珀的《克服暴食》或费尔伯恩的《克服暴饮暴食》（见书后“参考文献及拓展阅读”部分），因为这类进食障碍会对身体健康造成严重的伤害。

表格**2.5**　进食障碍的有关症状

·对自身的评价很大程度依赖饮食、身型和体重的控制情况。
·周期性暴饮暴食指对饮食控制丧失信心并大吃特吃。
·采取极端方法控制体重，包括催吐、服用泻药和利尿剂、过度节食和过度运动等手段。

完美主义和这些症状，首先解决哪个？

如果你既有完美主义倾向又有上述症状，那么理清两者间的因果关系至关重要。对大部分人而言，不用克服完美主义就能克服焦虑、抑郁

和进食障碍，反之亦然。然而对另一部分人而言，完美主义是这些症状产生的根源。治疗进食障碍的知名专家克里斯托弗·费尔伯恩提出了一个有效的方法，就是“纸牌屋”疗法[3]。如果你想拆掉这座“屋子”，必须得拿走相当于“地基”的那些卡片。如果你的完美主义倾向是其他心理疾病产生的根源，那么克服完美主义将有助于克服焦虑症、抑郁症和进食障碍。如果把焦虑症、抑郁症和进食障碍比喻成杂草的叶子，那么完美主义就相当于杂草的根，如果先把根拔掉，那么叶子很快就会枯萎。

消极行为

完美主义不仅会导致焦虑、抑郁和进食障碍，还会引发一些消极行为。比如，我们很容易看到一些完美主义者在追逐目标的过程中会采取逃避行为，另一种最常见的消极行为就是拖延症。

说真的，尽管完美主义是这些消极行为产生的根源，但是继续听之任之会导致更加严重的问题。在第4章中我们会对此进行深入探讨，届时大家将会了解到完美主义难以克服的原因。总之，了解这些消极行为产生的根源，是为了让我们在纠正这些行为的过程中做到有的放矢。

逃避行为

逃避行为的定义是：为了减轻或逃避对某种特定情况的焦虑感所采取的一种行为。

完美主义者之所以选择逃避，最主要的原因就是害怕失败。这通常建立在对某种情况的负向预测，负向预测往往会让当事人倍感压力。在表格2.6中，我们列举了负向预测和逃避行为的特征。

表格**2.6**　负向预测导致逃避行为的例子

负向预测	逃避行为
“我将在考试中挂科”	不去参加考试
“我将没资格登上领奖台”	不去参加比赛
“我将无法办好晚宴”	不邀请朋友吃饭

“我将在今晚看上去很丑”	不去参加聚会
“我将无法把房间打扫得一尘不染”	不邀请朋友喝咖啡
“我将无法把音乐演奏得十全十美”	人前从不拉小提琴
“我将永远得不到晋升”	不去跟老板讨论自己的职业前景
“我会长得很胖”	不去称自己体重

正如你在表格2.6中所见，所有的负向预测都是先去想最坏的结果。有些完美主义者由于害怕预测的结果会变为事实，所以他们宁愿选择逃避也不愿面对可能出现的失败。尽管这么做是为了逃避失败，但事实上逃避行为往往起反作用，因为逃避让当事人在现实中一事无成，而这种结果也恰恰是他们最为担心和极力避免的。比如一名学生不去参加考试，那他可能在学业上真的就功亏一篑。一个人总是逃避，那他将永远没机会知道自己其实十分出色。逃避意味着缺乏亲身实践，也意味着失去了从失败中积累经验和不断进步的机会。

导致逃避行为的另一个原因就是需要完成的任务过于艰巨，因为过高的标准、一丝不苟的要求和“极端思维”让人十分反感。如果刷牙需要花费一个钟头，那不刷牙要比花一个钟头刷牙简单得多。如果整理孩子房间意味着你必须使用吸尘器清扫床后、清理橱柜，相比之下对乱糟糟的屋里不闻不问可能更简单。尽管许多完美主义者的房间确实一尘不染，但有些完美主义者的房间也乱作一团，因为清扫的任务对他们而言过于艰巨，以至于他们最终选择放弃打扫。

拖延症

拖延症就是把工作不断往后推迟，拖延症在完美主义者身上也十分常见。拖延症经常发生的原因在于有些人总想着把工作做得十全十美，所以他们宁愿迟迟不去动手，也不愿在完成工作过程中出现瑕疵——这其实也是一种逃避行为。像其他逃避行为一样，拖延症产生的原因是因为当事人太害怕失败所以宁愿把工作推后，也不愿冒着失败的风险去完成之前制定的目标。

在表格2.7中，大家可以看到一些关于拖延症的深刻分析。其中一些问题可以帮助你自测一下在工作时拖延的想法是否出现过。

表格2.7　拖延症的自我检测

·你认为完成一项工作需要花费很长时间吗？当你知道需要花费很长时间的时候，你会选择推迟吗？ ·你会把事情拖到最后一刻再做吗？（比如在截止日前写作业到深夜）这样的话即使做得不好也能为自己找个理由。 ·你宁愿推迟工作，也不愿按时完成工作的过程中出现瑕疵？ ·你会因为在完成工作的过程中认为自己会过度焦虑或害怕受到打击，所以迟迟不着手工作吗？

当然，对于拖延症产生的原因也有许多其他说法。完美主义者身上呈现出的拖延症看似为了让自己能够表现完美，其实就像上文中我们提到的逃避行为一样会产生负面后果。不断地把工作向后推迟可能会加重你的焦虑情绪，而当你开始着手工作时，这种焦虑感又会削弱你的表现水平；或者当你准备着手工作时，发现已经没有足够的时间去拿出一个完美的表现（比如，一直拖到截止日期的前一天晚上才开始写作业，而不是在一周前就开始动手写）。拖延症往往会让手头的工作堆积如山，当你准备着手处理这些工作时，却发现工作量实在太大。下面请看西蒙的案例：

西蒙：既有完美主义又有拖延症

西蒙对家庭卫生、物品摆放和居家环境有着极端完美的要求。他认为家里的东西必须摆放得井井有条，每个房间必须干干净净。但是在打扫房间时西蒙总选择拖延或推后，因为他不知道该从哪儿开始。他经常从一个房间到另一个房间，盯着那些凌乱的角落并认为每个房间都得整理得井然有序。为了让家里看上去干净整洁，西蒙花了很长时间去清理每个角落，可他仍觉得无法完成制定的清洁任务，所以西蒙总是逃避。渐渐地，家里变得越来越杂乱无章，这让西蒙的压力越来越大，然而他只能继续拖延下去。

从西蒙的例子中，我们可以看到拖延症其实在完成任务的过程中起了相反的作用，因为你越是往后拖延，就越不可能达到自己要求的标准。

行为检测

许多完美主义者会反复检查自己的表现（我们把这种行为称为“行为检测”）。在表格2.8中，我们列举了生活中容易受完美主义影响的方面以及针对这些方面人们所进行的行为检测。

表格**2.8**　检测行为在不同方面的体现

生活中的完美主义	检测行为
体型体重	反复称重、照镜子、检查身体
工作	每天下班后都要跟其他同事比较工作效率
友情	查看朋友多久给自己打次电话
运动	反复比较自己与其他运动员完成比赛的时间
学习	反复询问老师自己的成绩是否合格
约会	反复比较自己与其他朋友约会的次数
社交	反复查看别人听完自己每句话的表情反应
宴请	反复询问客人食物是否可口

从表格2.8中，我们可以看到检测行为会以各种各样的方式呈现出来。包括：

·检测自己的能力——比如，把工作重做一遍；

·拿自己与他人进行比较；

·从别人那里寻求对工作成绩的肯定。

但是，检测行为几乎不会让人们对自己的表现感到满意。相反，当我们拿自己跟别人进行比较时，通常会觉得自己表现得不如别人好。可是我们往往还是会选择盲目的攀比，比如菜鸟运动员可能会拿自己跟久经沙场的老将进行比较，身材一般的女士可能会拿着自己跟时尚杂志里的模特进行比较，工厂的新手可能会拿着自己跟经验丰富的师傅进行比较。比较的结果往往会让自己陷入深深的自卑之中；反过来，这会进一步加深攀比的心理，让自己的完美主义倾向越来越严重。

从别人那里寻求肯定不会让我们对自己的表现感到满意。因为人们通常对寻求肯定的人不会给予任何回应；即便做出回应，获得的这种满足感也会转瞬即逝，并且会加重你对自身表现的担忧。

起反作用的行为

许多人都希望自身能培养出一些减轻焦虑、抑郁、进食障碍和完美主义的习惯，不幸的是往往事与愿违。比如，某人患有重度焦虑症的话，他看电影时可能会选择坐在紧急出口附近并且随身携带水和抗焦虑药。这是一种起反作用的行为，因为这种行为会增加他们对潜在危险的担忧，无论坐在哪儿他们都意识不到其实自己一点事儿都没有。相似的是，如果某人患有社交焦虑，他可能经常把双臂贴在身体两侧以免别人注意到自己正在流汗，或者他从不吃辛辣食物以免被辣得脸红时让旁人误以为是自己过于紧张。这也是一种起反作用的行为，因为别人可能会认为你这个人有点古怪，而他们的反应在某种程度上又会加重你的社交焦虑。这种起反作用的行为所造成的问题在于：当事人永远无法意识到自己一直担心的事情可能压根儿不会发生——即便发生了也不会是世界末日。

完美主义造成的这种起反作用的行为体现在我们生活中的方方面面。该行为最常见的特征就是喜欢列表。比如，你可能会为一周的工作列出多个表格，以免漏掉任何一项，但这种做法会影响你的工作表现。这种行为归根结底是为了让我们时刻提防那些令人头疼的事情——这样的话，反而让我们在工作中无法呈现出完美的表现。该行为的另一个特征就是条理化行事：比如，某人会在一天中多次对工作文档进行归类，并且一直让桌子保持干干净净，即使如此他还是担心文件会丢失。无论

是喜欢列表还是条理化做事，这种起反作用的行为相当耗时，而这些消耗掉的时间本可以用来处理手头的其他工作。另外熬夜准备演出也会让结果适得其反，一旦熬夜的话第二天的表现肯定会特别糟糕。在面对大量工作时想一口吃个胖子或草草了事的做法都属于起反作用的行为，我们在第二部分会讲述相应的解决方法。

本章重点

·完美主义与焦虑症关联密切。对自己的表现产生焦虑情绪实属正常现象，但有些特殊的焦虑心理比如社交焦虑和强迫症都与完美主义有关。

·完美主义与抑郁症也存在着一定的关联，当有些人认为自己没有实现既定目标时很容易产生抑郁情绪。

·完美主义不仅会引起进食障碍，还会让症状越来越顽固。

·完美主义会引发一系列消极行为，比如逃避行为、行为检测，拖延症和起反作用的行为。

[1]这些心理问题的诊断标准可在美国精神医学学会的《精神障碍诊断与统计手册》（第四版）中找到。

[2]身体质量指数（BMI）的计算公式为：你的体重（公斤）/你的身高（米）的平方。

[3]记载在他的《认知行为疗法与进食障碍》（*Cognitive Behaviour Therapy and Eating Disorders*）一书中，详情请见本书最后“参考文献及拓展阅读”。

第3章
完美主义的成因

为了介绍完美主义产生的背景同时满足读者的兴趣，本章内容跟其他章节相比会显得更专业。如果你想跳过本章只看最后的“重点总结”或者直接进入第4章也未尝不可。

遗传与环境

跟我们身上其他秉性一样，完美主义的形成也是内外因共同作用的结果。对多对双胞胎的研究表明，完美主义遗传给下一代的几率在25%—40%。因此，父母的基因对孩子是否会有完美主义倾向有着重要的影响。但上述研究数据表明其实环境的影响更大。即使遗传是完美主义形成的主要内因，这并不意味着完美主义无法克服。不考虑遗传因素的话，你的所做所想都可以帮助你改变完美主义在生活中所带来的消极影响。

此外，我们知道完美主义跟其他复杂的人类行为一样都是由多种多样的因素造成的，而这些因素间又存在着内在的联系。基因中的染色体对完美主义的形成可能只起很小的作用，完美主义的产生是遗传与环境共同作用的结果。另外，性格的其他方面也有可能降低完美主义所带来的消极影响。比如，虽然有些人特别渴望能完成过高的目标，但因为拥有正确的价值观，所以当他们无法实现目标时也不会对自己过度自责。

了解完美主义的成因十分必要。因为，这意味着在面对完美主义所带来的消极影响时，我们能找到许多有效的方法来削弱这种影响，同时也意味着克服完美主义的途径并非只有一条。在降低这些消极影响时可以尝试多种办法——有些效果显著，有些未必有用；效果明显的可以加入到自己的“技能包”，无用的可以直接舍弃。最后你要采用什么样的方法取决于你要应对的局面。

完美主义形成的特定风险因素

尽管我们已经知道完美主义的形成是遗传和环境共同作用的结果，但我们并不知道是哪些基因或哪种环境导致了完美主义的形成。目前为止，大多研究都集中在完美主义到底能造成多严重的后果上。从研究报告中，我们知道一个人身上压力的大小与他/她完美主义倾向的强弱成正比。基本上，一个人的完美主义倾向越严重，就越容易觉得别人对自己的期望很高，认为自己一旦做得不够完美就会受到他人的批评。然而，无论是“要求他人型”还是“被人要求型”的完美主义，我们很难理清它们之间的因果。

有些具有完美主义倾向的人，要么他们的父母属于完美主义者，要么他们成长在对子女要求很高的家庭；而另一些则不是。无论他们身上的完美主义是哪种原因造成的，这种追求完美的态度其实也有一定的益处，因此我们可以适度增强自己的完美主义倾向，就像下面例子中苏茜所做的那样。一个人如果是完美主义者的话，其实也意味着这个人具备可靠、自制力强、一丝不苟和责任心强这些优点，做事肯定也会有条有理。但是，就像我们在第一章中提到的，完美主义倾向一旦过头就会产生消极的后果，比如疲劳、自我怀疑、拖延、注意力不集中、自卑、抑郁和焦虑等等。

苏茜：典型的完美主义者

苏茜的父母都是老师，他们鼓励苏茜和她的姐姐在学校里要力争上游。除了学习成绩他们别无要求，所以只要苏茜的作业得了A而不是A＋的话，作为父母的他们就会感到十分失望。渐渐地，他们要求苏茜和她的姐姐在社交场合也要比其他同龄孩子表现得更加得体。如果在公共场合苏茜姐妹的表现稍有失礼，回家后他们就会产生激烈的反应（伤心流泪、大声咆哮或沉默不语）。苏茜长大后开始害怕出现在各种公共场合，也不愿在别人面前表达反对的意见，她只把追求高标准作为主要的人生目标，因为这样会减轻她的愧疚感。进入中学以后，老师们评价苏茜不仅是个责任感很强的学生，学习成绩也十分优秀。她乐于听到类似的表扬，但她没有意识

到自己在交友方面并不擅长。现在苏茜已经32岁了，她早已从家里搬了出来，但是定期跟家人联系会让她感到十分开心。有时，她也会在追求目标的过程中给自己施加过大的压力，一旦病人对她的服务感到不满意时，作为理疗师的苏茜就会觉得自己很不称职。为了保证自己在工作中表现得十分完美，苏茜花费了大量时间去记录每个病人的病例，为此她经常加班。但是她在记录病例上花费的时间越多就会越感到焦虑，生怕漏掉某个细节而无法为病人提供最好的服务。

治疗的意义

目前，可以从以上的内容看出，虽然我们对于导致完美主义产生的不同因素并没有一个确切的概念，但是至少我们知道，无论是哪种原因导致了完美主义，其产生的消极影响能够得到有效地削弱，同时完美主义者的生活质量也会得以提高。换而言之，想克服完美主义的话，不见得非得了解完美主义的成因。

我们是怎样得出这样的结论呢？针对克服完美主义的方法，研究者们进行了各种评估，他们认为其中某些方法十分奏效。比如对《什么时候“完美”算不够好》（*When Perfect isn't Good Enough*）[1]一书的评估，当时成立了两个实验小组，第一组在收到这本书后，为了在8周的时间内读完书中的内容，组员们每周都会跟心理学专业的研究生（并非专业治疗师）面对面交流50分钟；第二组收到这本书后，只是制定了相应的读书计划，组员们很少跟心理学专业的研究生们联系——在8周的时间内仅仅打过两个电话。在为期8周的治疗过后，研究人员对每组成员又进了3个月的跟踪治疗。其中一项指标表明在削弱完美主义方面，许多患者都体会到了临床治疗的意义——“临床意义”并非意味着自身的完美主义被彻底根治，但是据组员们反映，他们的生活跟之前相比的确有了很大改善。如你在图3.1中所见，跟心理学专业的研究生见过面的组员中，有半数人在克服完美主义方面取得了长足的进步，比如不再过度地关注自己所犯的错误，不再追求过高的标准等等；而仅凭看书进行治疗的组员中，只有2/5的人在克服完美主义方面取得了明显进步。

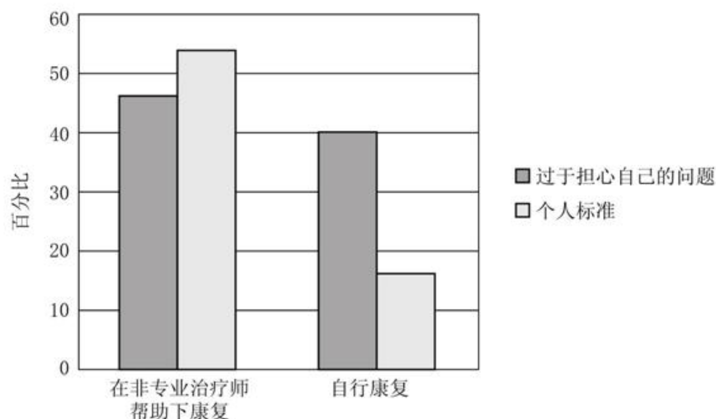


图3.1 在非专业治疗师简短治疗下完美主义临床意义上显著减弱

除了自身的完美主义倾向被削弱外，组员们的心理问题也得到了明显治疗。比如：跟研究生们一起看书的组员中，有接近1/3的人认为自己的强迫症状有了明显的改善，近2/5的人觉得自己的抑郁情绪也有所缓解，超过1/2的人认为自己对责任大包大揽的欲望有所降低。

从中我们可以得出什么结论呢？首先，在治疗完美主义和其他心理疾病（如抑郁症）方面，非专业治疗师治疗在短时间内会相对有效。其次，在阅读本书的过程中最好能获得一些协助性治疗，比如从全科医生、自我转诊服务（政府提供的一种心理治疗服务）或经过英国行为和认知治疗协会认证的私人治疗师那里获得帮助。

罗兹·沙夫曼和她牛津大学的同事们对完美主义的治疗进行了另一种评估。他们把两组研究对象进行了对比，第一组研究对象是正在接受10个疗程治疗的患者，另一组研究对象是正在等待治疗的患者。临床治疗上，前者的治疗效果要比后者更为明显。在接受进一步治疗的患者中，超过2/3的人认为临床治疗的效果显著（这些人在之前的治疗结束后又进行了为期16周的跟进治疗）。在之前的研究中发现，对完美主义的治疗有益于改善其他的心理问题。参与治疗的志愿者中有1/2的人在治疗前被诊断为患有焦虑症，经过16周的跟进治疗后该比例下降到了1/5。罗兹·沙夫曼、多米尼克·格罗弗在英国的研究和萨拉·伊根、保拉·海恩在澳大利亚的研究均发现，削弱完美主义倾向对治疗其他心理疾病会产生积极意义。

安娜·斯迪尔和特雷西·韦德在澳大利亚进行的完美主义治疗效果研究进一步肯定了这种观点。他们对暴食症患者进行了8个疗程的治疗，整个治疗过程由一名心理学专业的研究生负责（再次强调不是专业治疗师）。通过对比三种疗法：治疗完美主义、治疗暴食症和治疗意念，他们发现，一段时间后三个小组的暴食症都得到了有效控制，在接下来为期六个月的跟进治疗中三种疗法继续发挥着各自的作用，但接受治疗完美主义的志愿者们，除了暴食症状有所减轻外，他们的抑郁症状和自信心也得到了改善。

对完美主义治疗的研究告诉我们：在开始治疗完美主义的那一刻你的生活就已经发生了天翻地覆的变化。有效地削弱消极完美主义倾向能够对其他心理问题的治疗产生积极影响，比如低自尊、抑郁、焦虑、强迫和进食障碍等。即使这些心理问题并非本章主要讨论的治疗对象，它们也会因为完美主义的削弱得以改善。如我们在第2章中讨论的那样，完美主义对我们生活的影响弊大于利，但其实在克服完美主义同时也就克服了一系列相关的心理疾病。

本章重点

·除了知道遗传与环境是导致完美主义形成的原因之外，我们并不知道导致完美主义形成的特定因素是什么。

·我们不必非得了解其成因也可以有效地削弱完美主义倾向。

·削弱完美主义倾向有利于治疗其他方面的心理问题，比如低自尊、抑郁、焦虑、强迫和进食障碍等。

[1]杰西卡·普莱瓦和特雷西·韦德2007年在澳大利亚提出该评估。所评估的这本书（Anthony & Swinson，2009）详细信息请见本书最后的“参考文献及拓展阅读”。

第4章
完美主义为什么难以克服

在第2章中，我们介绍了一系列与完美主义有关的心理疾病，比如在工作、学习、社交中产生的抑郁、焦虑和倦怠情绪。如果完美主义毫无积极作用可言，反而容易克服。但是，我们都知道完美主义难以克服——其重要原因在于它就像一把双刃剑，既有积极的一面也有消极的一面。

完美主义的积极面

阿米娜：如果能出类拔萃，为何要平平庸庸？

> 45岁的阿米娜是一位魅力非凡的企业家。她有自己的公司，本人也深受员工们爱戴。在管理方法和鼓励职场女性方面，阿米娜获奖无数。她的座右铭就是“世上无难事，只要肯攀登”。尽管谈过多次恋爱，但至今她仍未找到如意郎君，因为阿米娜总觉得如果花太多时间陪对方的话势必影响到自己的工作。虽然挣着六位数的薪水、享受着高档的生活，但每天晚上她就会失眠（总想着哪些工作还没做完，怎样扩大公司的规模）。她觉得那些她赢得的荣誉理所当然，目前的事业也远远超过以前，所以阿米娜一直在追求更高的目标。她觉得如果能帮助全世界穷人的话自己工作将更有意义。但她也承认在事业上很难有什么成就会让她觉得十分满意，她总是担心付出的努力无法让自己满意，并且特别害怕失败。

显而易见，尽管阿米娜的完美主义倾向导致了一系列的问题，但对她而言克服完美主义并非易事。阿米娜之所以不停地工作其实存在许多现实原因：她的高档生活依靠的是高收入，此外她觉得一旦把工作停下来就会面临行业巨大的挑战。尽管这听上去好像有点道理，但事实并非如此。书中的方法可以检验阿米娜这种推测的“真伪”，同时帮她准确地

找出自己的完美主义倾向削弱后会带来什么后果。阿米娜会同时得到“鱼”（成功的事业）与“熊掌”（灵活的工作）吗？在她的眼中工作就是生活的全部，因此对她而言降低工作的强度并非易事。此外，同行们钦佩的目光加上所获的各种奖项进一步肯定了她在工作上的付出。在夜深人静的时候，尽管内心深处阿米娜觉得不在乎这些东西，但她也无法做到真正地放弃。

许多完美主义者害怕自己变成一个平庸之人。因为自己在不断地努力奋斗，所以他们认为理应实现那些追求的目标。许多完美主义者会说：“我做的还行不是因为我聪明过人，而是因为工作拼命。”这些完美主义者觉得自己能力虽然不如他人，但是可以通过努力来弥补和掩盖这种差距。事实上这很不好说，但是了解自身的真实情况并知道在做出改变后会产生什么样的后果才至关重要。

尽管在追求完美的过程中你可能会产生苦恼的情绪，但是不思进取和一事无成会带来更多苦恼，因为完美主义者对自我的评价过于依赖目标的完成情况。完美主义者其实往往也陷入两难的境地——完美主义虽然会导致许多心理问题，但是他们仍然想通过追求高标准进而获得更多的回报，比如收获各种奖项和赞美声。研究表明，即便作为学生，学校也会根据你在学习上的努力程度来进行奖惩。生活中，有些妈妈会把自己和家里都收拾得干干净净，她们经常成为校门口其他家长羡慕的对象，许多家长会评论：“我不知道她到底是怎么做到的。”在完美主义者眼里努力属于理所当然，但它的反面——懒惰就无法被原谅。

除了社会层面的回报，如果你在工作中十分努力并且在职场取得成功的话，还会获得物质和精神上的奖励。一方面，完美主义会导致社交隔离；另一方面，完美主义会让逃避行为变得更为严重（尤其对于那些讨厌社交、逃避工作的人而言）。把家收拾得干干净净、一丝不苟地练习乐器、进行刻苦的训练——所有这些追求完美的方式让他们没时间去进行人际交往，更别说去参与那些他们觉得价值不大的工作。将精力集中在一项工作上可以让他们获得一种支配感。

表格4.1中呈现的是完美主义的积极作用。不是每个人都会感受到完美主义的积极面，但是那些鼓励人心的奖励告诉了我们为什么完美主义

如此难以克服。

表格4.1　完美主义带来的积极回报

回　报	类　　型	例　　子
社会认可	因为工作努力和高标准要求而受到别人的赞扬和奖励	她真的太不可思议了，我不知道她是怎么做到的——她真是个超人。
条理性	每天都把精力放在事业上	他早上7点就开始工作，只给自己留半个小时吃午饭，所以一直加班到晚上8点才回家，这个时候孩子们早就睡了。
控制感	每天都按部就班	我里里外外都打扫了一遍，出门前把所有东西都收拾好了。把东西都归置好后才去上班。
实现目标	努力工作带来成就感和认同感，比如每月最佳员工	符合麦当劳“北京奥运会”志愿者的选拔标准可不容易。
避免社交恐惧	把时间用在追求目标而非让人焦虑的社会交往上	我才不会把孩子交给保姆照看，因为这意味着我是个不称职的妈妈，所以除非我的父母能帮我照看孩子，否则我不会去参加任何聚会。
避免出现自卑	许多人担心自己天生能力不足，而努力工作可以弥补自己与他人的差距	我表现得还不错，是因为我想其他运动员训练很努力，如果没有下太大功夫的话，肯定表现得比他们还糟，跟有的人一样，我天赋平平。

完美主义的认知行为模式

2001年我们曾花费了大量时间去试图弄懂完美主义的本质并找出完美主义难以克服的原因。为什么完美主义者无法权衡好利弊（让完美主义利大于弊）？答案是：一切都没那么简单。由于对完美主义利弊缺乏直观的了解，导致我们对改变完美主义的必要性和实施方法的认识仅限于理论层面。完美主义难以克服的一部分原因在于完美主义者的自我评价过于依赖目标和任务的完成情况；另一部分原因就是我们上文提到的完美主义会带来一些积极回报；还有一部分原因是因为完美主义者害怕失败、害怕改变、害怕探索。

我们没有低估克服完美主义的难度，但是我们也知道选择继续作为完美主主义者而不去改变的话对他们而言有多艰难。本书鼓励的就是弄

清在作出较小的改变后会发生什么——会产生糟糕的后果还是会获得意外的惊喜？以梁先生为例，他发现如果吃饭和睡觉都十分规律而不是在吃饭时工作或完成大量工作后才睡的话，自己的业绩能够提高许多。之前梁先生觉得自己天生不够聪明所以得努力奋斗，现在他发现这种想法其实是对实际情况考虑得过于简单，在工作中适当的努力会让他比别人做得更好，但是如果努力过头反而会让他表现很糟。

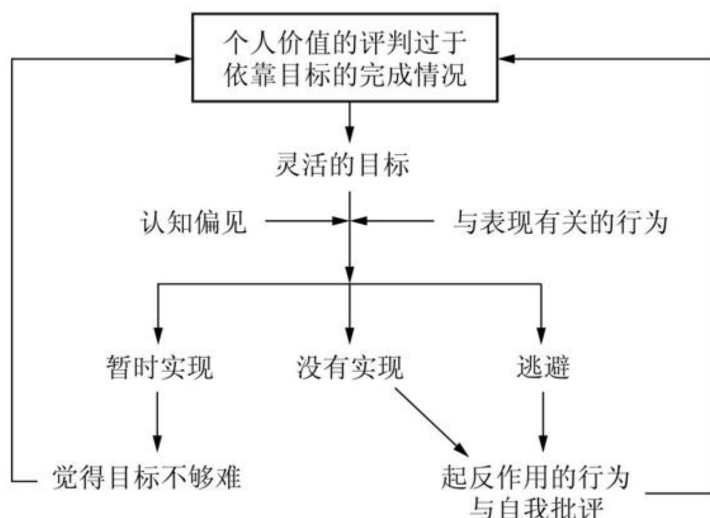


图4.1　完美主义难以克服的原因

另外，还有一些原因导致了完美主义难以克服。各种各样的变化过程将人们禁锢在完美主义的恶性循环中，而这种循环又不易打破。我们将这些变化过程以图表的形式呈现出来，帮助大家了解为什么完美主义难以克服。根据每个人的不同需求，我们对图表略作处理，但整体框架没有改变。图表主要展示了导致完美主义难以克服的思考方式、感知方式和行为方式。

以下的理由可以解释为什么人们容易陷入完美主义而无法自拔：

·完美主义者为自己制定死板的规定：要求自己的表现必须达到既定标准。在第2部分的7.5节中，大家能看到如何让这些死板的规定变得更加灵活。

·完美主义者用各种各样的方式帮助自己实现目标、墨守成规。但是

他们的许多行为都让结果适得其反。在第2部分的7.4节中，我们会通过行为实验向大家展示它们是如何造成适得其反的后果的。

·由于规定过于死板并且难以实现，所以他们经常达不到自己的预期要求。因为难度太大所以许多人选择逃避。在第2部分7.8节中，我们会向大家介绍如何克服逃避行为和拖延症。

·在追求“成功”的过程中，当完美主义者无法遵守那些死板的规定时，就会把更多精力放在所谓的“失败”上。我们将在第2部分7.6节我们会向大家进一步介绍这种注意偏差。

·完美主义者在追求目标时，对感知到的“失败”经常表现出低落的情绪或进行自我批评。他们通常把某项工作的失败看成是整个人生的失败。这样做会让自我评价的标准与目标的完成情况联系得更为紧密。在第2部分的8.9节中，我们会向大家介绍这种思想偏见。

·即使实现了既定的目标，完美主义者也不会满意自己所取得的成绩，通常他们会说这项工作“太简单”了，并且还会重新给自己制定一个难度更高的目标。最近的研究证实了这种现象，通过调查问卷我们发现，当问到接下来愿意选择跟上次的难度一样还是难度更大的任务时，完美主义倾向较强的学生坚定地选择了后者。在第2部分7.3和7.7节中，我们将调查“一般”标准的定义，并且给出如何使用认知重构来克服完美主义的建议。

治疗措施

完美主义的认知行为模式使我们对完美主义难以克服的原因有了初步的了解。刻板的规定、起反作用的行为和思想上的偏见都是完美主义的特征，也就是它们让你陷入了一个恶性循环的怪圈之中。同时，这也意味着一旦你在某个方面做出了改变，其他方面也会自发地跟着改变。克服完美主义的第一步就是要了解完美主义持续下去的原因，并且通过个性化模型分析自己的现状，在第5章和7.1中我们会帮助大家做到这

些。

本章重点

·完美主义者常常陷入由消极行为方式所造成的恶性循环中。

·完美主义难以克服的原因在于完美主义经常在社会环境的影响下不断强化，完美主义的思维和行为也变得更加根深蒂固。

·认知行为模式可以作为探索人们为什么容易陷入完美主义怪圈的一种方法。

第2部分　克服完美主义：学会改变

第5章
改变的第一步

看上去似乎很奇怪，有时不用非得了解问题的起因也能将其解决。比如，外科医生在给病人接骨时，不用非得了解病人摔断腿的原因（是从梯子上摔了下来，是从楼梯上摔了下来，还是跳舞摔倒）也能接好骨头。在治疗心理问题方面也是如此，见效最快的方法是立刻着手解决问题，而不是回过头研究问题的起因。当然，稍后再去了解完美主义的起因也十分必要，这样的话可以让大家引以为戒，不至于重蹈覆辙（在第3章我们已经看到过这种情况的可能性）。但是，第一步还是先了解问题产生的原因。

在撰写这本书的时候，克服完美主义最有效的方法就是认知行为疗法。在第3章我们列举的一些研究表明该疗法的确能削弱完美主义倾向。认知行为疗法是通过改变对己、对人或对事的看法与态度来改变心理问题。认知行为疗法在治疗抑郁症、焦虑症和进食障碍方面也十分奏效，所以说这种疗法能帮助我们克服完美主义也在意料之中。

你的目标

你想克服完美主义吗？如果不想，那就算了。当你想克服完美主义时会发现困难重重，如果你不想的话做再多的努力也无济于事。或许通过阅读本书，你已经了解到许多心理问题的产生都与完美主义有关，也知道完美主义会引发许多消极后果，即便如此，在面对“你想克服完美主义吗？”这个问题时，你会发现仍然难以回答。当我们跟完美主义者讨论克服完美主义的方法时，他们往往担忧治疗师是否会要求他们放弃或降低自己的标准，如果你是个完美主义者，降低标准的做法在某种程度上会显得十分可怕。表格5.1会告诉大家为什么完美主义者担心这种做法。

表格**5.1**　担心降低自己标准的例子

·如果降低自己的标准，我的表现将变得越来越糟。

·如果降低自己的标准，我将变得十分懒惰（我不想成为一个懒鬼！）。

·如果降低自己的标准，别人将会认为我得过且过。

·如果降低自己的标准，别人将不会因为我干得漂亮而再夸我。

·如果降低自己的标准，我将失去一些珍贵的东西（比如工作）。

·如果降低自己的标准，我将陷入深深的焦虑中。

·如果降低自己的标准，我将一事无成。

·如果降低自己的标准，我的生活将止步不前。

·如果降低自己的标准，我将变成一个平庸之辈（就像你——成为一个笑话）。

书中的方法并不是让你去降低自己的标准，而是为了让你在自我评价时不再依靠目标的完成情况。在如何经营生活方面，我们在书中也给出了一些建议，这些建议可以帮你思考到底什么对自己有益。

在第4章中，我们已经看到了完美主义带来的各种利弊，完美主义者最为担忧的就是自己的努力付诸东流。我们也知道努力追求目标这种行为本身并不会产生任何消极后果，同时不要忘了第1章里我们曾对完美主义和最优主义之间的差异进行的对比。在讨论克服完美主义时，一定要明白我们不是让你放弃所追求的目标，而是让你在自我评价时不再过度地依赖目标的完成情况，这样你就可以根据自身情况确定一个切实的目标而不是死板的规定。之后你会发现当自己做出一些改变时可能收获更多，同时自己的灵活变通能力也会有所提高；虽然无法做到百分百的保证，但是我们知道学会克服完美主义的确能让自己在工作时更有效率。如果你是个完美主义者的话会发现在不断鞭策自己时，自身表现反

而越来越糟，这是因为在追求目标时过于拼命。所以克服完美主义可以帮我们提高工作效率，从而取得更好的工作表现。尽管无法做出绝对保证，请相信我们！

什么原因导致了完美主义难以克服？

在第3章和第4章中，我们介绍了导致完美主义形成的原因，在表格4.1中，我们也描述了这些因素之间的联系。治疗完美主义的第一步就是将这个模型个性化并且根据自己的实际情况对其做出改变——画出自己的“完美主义循环图”。下面请看古萨的案例：

了解古萨身上的完美主义

59岁的古萨膝下有3个孩子。上学期间古萨的表现虽然不算出色，但学习一直都十分努力。16岁走出校园后，他进入了一家飞机制造厂，在那儿一直工作至今。如今即将退休的古萨也算是个老员工了，但他在工作上仍然十分拼命，并且为工作中很少出错而感到自豪。尽管古萨的完美主义有时会招致同事们的抱怨（因为在工作时他的事无巨细会让进度慢下来），但他与同事相处得也还融洽。平时，古萨也将这种谨小慎微的做事态度融入教育孩子的过程中——他几乎不会让孩子们去冒险，并认为这样做才是个好父亲。成为一名好父亲和好员工是古萨的终极目标。他有一套来确保在这些方面不犯错误的规定，比如“在做任何决定前一定要认真考虑下所有的选择，无论这个选择有多么不起眼”，“一定竭尽所能让孩子远离伤害”或者“我应该一直竭尽全力”。然而，尽管在别人眼里他既是位合格的父亲又是名出色的工友，但古萨还是感觉自己做得不够完美。如果没把所有的选择都考虑在内的话，他会不断地扪心自问。如果做了个不同（甚至更好）的决定，他会不断地考虑这样做会带来什么后果。古萨经常称自己是个“失败者”或“傻瓜”。当一切真的开始变糟时他就躲起来不见孩子，因为古萨觉得作为一名失职的父亲会给孩子带来更多的伤害。

我们可以将古萨身上的问题用认知行为模式的框架描绘出来，就像图5.1呈现的那样。

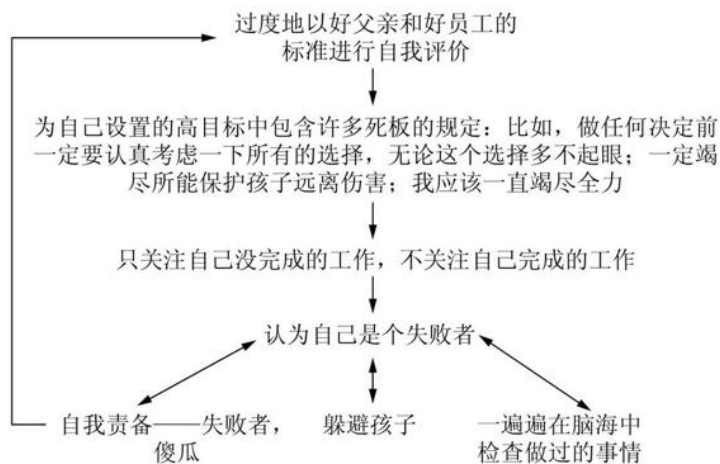


图5.1　什么原因导致古萨的完美主义难以克服？

在运用认知行为疗法的过程中，第一步就是通过画图（如图5.1）来了解导致问题产生的原因。这幅图并不是所谓的“真理”，相反，它只是一组体现完美主义主要特征的想法。随着阅读的深入，你自己的那幅图也会渐渐形成，当然也会带有属于自己的特征。

当通过画图发现导致问题持续存在的原因时，你会有以下的反应：

“画到纸上后感到自己的完美主义倾向更容易得到控制。”24岁的塔利亚说。

“把图画出来看似简单，但其实在脑海中会觉得十分复杂。”47岁的塔努士瑞说。

“看上去似乎很复杂，因为构成的部分多种多样。”31岁的维克多说。

“现在我可以看清楚它们之间的联系了。”32岁的詹姆斯说。

无论你的反应如何或画得如何，画图是首要步骤。我们经常告诉病人即使这看上去有些复杂，但是图表中不同的组成部分也存在着相互的

联系，这意味着如果其中某个部分做出改变的话，其他部分也会随之发生变化。

下面的两个案例会告诉我们不同的人如何根据自身情况来调整这种模型。

了解詹姆斯的完美主义

32岁的詹姆斯一直以来都有严重的拖延症。他总喜欢把工作推到最后再做，尽管最终也能勉强把活儿干完。虽然詹姆斯也承认自己一直受到拖延症的折磨，但他并没有为此过度苦恼。哪怕是不起眼的小事——比如回复婚礼邀请函——他也会在最后时刻才回复。詹姆斯很清楚导致自己拖延的原因：他认为即使过早地着手工作，也会在截止时间到来前重复检查自己的完成情况。把活儿拖到最后是他克服完美主义的一种办法。然而，尽管深信“值得做的事情就值得把它做好”，他还是会把事情拖到最后才做，所以詹姆斯在许多事上都无法做到尽善尽美甚至有时候还会犯些愚蠢的错误（比如在回复婚礼邀请函时没贴邮票）。在工作中，詹姆斯对自己的定位就是不用追求过多的目标，因为他不想给自己太大的压力。虽然有时候他也觉得自己的潜力远远没有被激发出来，但詹姆斯也承认越想承担责任就越有压力。

在图5.2中，詹姆斯画出了导致自己完美主义形成的因素，也向我们展示了他身上的完美主义为什么会持续存在。



图5.2　什么原因导致詹姆斯的完美主义难以克服？

了解凯瑟琳的完美主义

20岁的凯瑟琳之前就读于剑桥大学。因为觉得学业过于繁重，一年前她选择了辍学。凯瑟琳在校期间成绩一直不错，在马术比赛中也获奖无数，无论她下决心做什么她都能做成。这些成绩让凯瑟琳获得一种成就感，但当她回顾自己的表现并从中发现瑕疵时，这种成就感就会转瞬即逝。大学期间最令她头疼的就是无法完成课程要求的阅读量。在校的大部分晚上和周末她都在认真学习，尽管这意味着没什么时间参加聚会也没多少朋友，但她无怨无悔。即便如此，她还是无法看完课程要求的所有参考书。学校也曾试图告诉凯瑟琳不用读完所有书目，但她认为只有在看完所有的参考书后才能动手去写论文。因为过于拼命，三四个月后她患上了失眠和进食障碍，所以不得不向医生寻求帮助，让医生开点药来治疗自己的抑郁和焦虑。

图5.3展示了凯瑟琳的完美主义难以克服的原因。

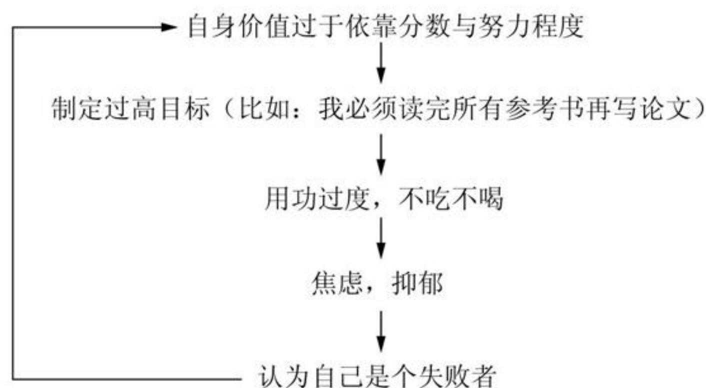


图5.3　什么原因导致凯瑟琳的完美主义难以克服？

对凯瑟琳和大部分人而言，要明白适当地追求高标准才对自己有益。凯瑟琳在马术比赛中获奖无数，同时也进入了全球最好的大学深造，她进入大学后处理学习任务的方式（博览群书）却让结果适得其反，究其原因，凯瑟琳不会灵活地调整自己的目标与标准。

画出自己的完美主义循环图

画出一幅属于自己的示意图并非易事。就像世上没有两片相同的叶子一样，即使两个人都是完美主义者，他们身上呈现出的特征也不尽相同。一个人越害怕失败，他身上的完美主义就越难以克服。或许你并不害怕失败，但是有一个原因会造成你的完美主义难以克服：竭尽全力、事事争先的价值观。对于有些情况你或许无法肯定它属不属于完美主义，所以有时候你也不知道图中的箭头应该指向哪儿！欢迎来到认知行为疗法的世界。在我们布置的任务中，答案没有绝对的对与错，这不重要；第一步很简单，就是去了解陷入完美主义怪圈的原因，以便接下来打破它重获自由。

练习5.1中列出的8个问题会帮助你完成属于自己的图表。找一张空白纸，根据这些问题同时参照上述对你有指导意义的例子，一步步画出循环图。

练习5.1　有助于自制循环图的一些问题

问题1：你怎样进行自我评价，是根据目标的完成情况吗？会过于依靠这个标准吗？如果你没有实现自己的高标准，会自我否定吗？如果答案是肯定的，这很可能就是导致你的完美主义持续存在的主要原因，把它标注在图的顶端。

问题2：你会给自己制定过高的标准吗？如果会，也需要在图中画出来。鉴于这些高标准很可能源自你仅凭努力程度和所获成就来评判自己的想法，应该把它列在问题1的回答的下面，并且用向下箭头连接两者。

问题3：你会制定一些规则来帮助自己实现高目标吗？如果会，请把它们列出来，然后写在“高标准”的下面。

问题4：极端思维对你而言是否意味着在无法实现目标时把自己视为一个失败者？如果是，请把它和最近的例子一起写下来。

问题5：你在感觉失败时会自我批评吗？如果会，也应该在图中列出，同时辅以实例。

问题6：列出一些“起反作用”的行为，比如逃避、拖延、重复检查、过于缜密，把这些都列在图中并考虑成因。是没有完成目标？还是自责？焦虑？抑郁或压力过大造成的？请写出你的答案。

问题7：请思考焦虑、抑郁和压力是如何让你陷入完美主义的旋涡。并将其列在图中。

问题8：如果觉得有时候自己实现了既定目标，请辅以最近事例在图中列出（就像图4.1）。请认真思考下，在面对成功时你会有什么样的反应，你的成就感一般会持续多久，你是否会对自己的成功感到不满。所有答案都要列在图表中。

在画图过程中，想一想在面对这幅图时你会有怎样的反应。这图对你有意义吗？你是怎么看待它的？你对做出改变持什么样的观点？很可能你对改变会持矛盾的态度，下一章我们将对改变所带来的积极影响和消极影响分别进行讨论。但是，可以确定的是，每位完美主义者都能为自己做出改变，并且改变还会给他带来巨大的好处：接受治疗的志愿者通常把改变自身的完美主义倾向比作打破规则、失败和压力的囚笼。希望大家在改变的道路上勇往直前，我们坚信改变的最大动力在于改变本身，一旦开始尝试用截然不同的方式处理事情，你将会变得更加自由与灵活。同时，由于问题之间都存在着相互关联，所以这些改变会很快波及开来。当然，这并非易事，但是我们从此将不再受制于完美主义。

本章重点

·通过分析导致完美主义持续存在的原因做出改变。

·画出导致完美主义持续存在的示意图是做出改变的第一步。

·在了解自身的完美主义倾向及其持续存在的原因时，答案没有绝对的对与错。画出的示意图对自己有所帮助才最重要。

第6章
改变的代价

事实上，阅读本书的过程在某种程度上意味着你正在思考改变自身的完美主义，可能你的目标就是对完美主义带来的正反面影响“去粗取精”。即使做出改变能够改善你的生活，下决心去改掉固有的习惯并不容易。因为这些行为习惯有时会起到一定的积极作用，甚至能帮你实现某些人生的目标。同时，这些习惯也会给你带来消极的影响，有些负面影响我们在第2章已经做过介绍。所以，完美主义者在准备改变时往往带有复杂的情绪——一边担心改变的后果一边期待改变的好处。本章内容不仅可以帮助大家对这些复杂的情绪作进一步的了解，也能让你在着手改变前估算出所要付出的代价。

你准备好改变了吗？

首先需要问问自己：改变完美主义究竟对你而言有多重要？在完成练习6.1后答案自然水落石出。如果结果表明改变对你而言无关紧要的话，那就需要考虑下现在克服完美主义是不是最佳时机。其次需要问问自己：在改变完美主义方面有多少自信？练习6.1的第2部分将会帮你找出答案。对于某些人而言有时候做出一些改变十分必要，但是如果在改变过程中缺乏自信的话，将无法取得任何突破。

改变的重要性

请多花点时间去思考下为什么改变对你而言如此重要。想想维持现状的话会带来积极后果还是消极后果，然后通过完成练习6.2来看看如果让完美主义持续下去会对生活产生怎样的影响。

首先，在“维持现状的优势”一栏列出不做出改变的优势。然后，认真思考改变带来的优势，并把这些优势写在表格的左下角。最后，再思

考下与该话题有关的其他问题：不做改变让完美主义持续下去的劣势是什么？把答案写在表格右栏对应的标题之下。

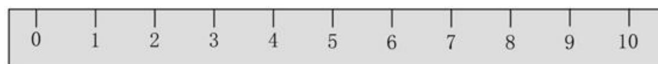
为了确保你能将所有的劣势一网打尽，在完成这些练习时再重温下第2章的内容会更加有益。

如果你觉得完成练习6.2对自己而言十分困难，请不要担心。当人们对自己的消极行为已经习以为常时，突然让他们想清楚改变的优势和劣势也不太容易。换一种角度的话会有助你思考这些问题——比如，用别人的眼光来看待某种情况。选择一位关系亲密并且十分关心你的人——然后回到表格中，从他们的角度出发去认真思考每个标题。在他们眼中维持现状或做出改变分别会带来什么利弊呢？把这些观点添加到表格中。如果对你有用，这些问题也算没有白问。有时候别人的答案往往会让你感到吃惊——完美主义会对生活造成毁灭性的破坏，因为当局者迷旁观者清。

在考虑改变的利弊时，另一种角度就是去思考不去改变或做出改变会让你的生活变成什么样。现在马上做出改变的确会让人感到有点困难，或许你觉得等待一个成熟的时机会更好。但是，你是否考虑过如果维持现状的话未来会变成什么样，有时候答案会让你觉得着手改变是当务之急。看看练习6.3中的第一个表格，如果完美主义没有得到丝毫改变，那么一年后你生活中的各个方面会发生什么情况，脑子里有了答案后马上写下来。下个表格中也这么做，思考下如果完美主义对生活的影响减弱的话，你生活中的各个方面又会是什么样。

练习6.1　思考改变完美主义的重要性和做出改变的自信心

首先，把改变完美主义的重要性看成一把刻度从0到10的尺子，如下图所示，0相当于一点都不重要，10相当于极其重要。从0到10你会给自己打几分？在相应的数字上画个圈。



现在问问自己以下的问题：

（1）如果得分不是0，为什么？什么原因让你觉得改变的重要性大于“0”？

____

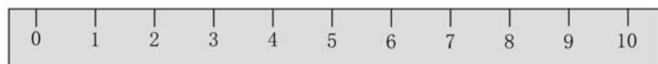
____

（2）如果得分不是10，为什么？让这个得分再提高点会发生什么？如果得分再高点你会怎么看待自己？你会采用什么办法来提高分数？生活中谁能帮你得到更高的分数？

____

____

现在把尺子的刻度作为评价改变过程中自信程度的一个指标，0相当于一点都不自信，10相当于极度自信。想想你给自己打几分，然后把这个数字圈出来。



现在问问自己以下的问题：

（3）如果得分不是0，为什么？什么原因让你觉得跟“0”相比改变的自信会更强？

____

____

（4）如果得分不是10，为什么？让这个得分再提高点会发生什么？如果得分再高点你会怎么看待自己？你会采用什么办法来提高得分？生活中谁能帮你得到更高的分数？

练习6.2　做出改变的利与弊

维持现状的优势	维持现状的劣势
改变的优势	改变的劣势

练习6.3　认真思考让完美主义持续下去所付出的代价和收获的好处

一年里……完美主义依然存在	
生活的各个方面	**在这些方面会发生什么?**
社交生活	
工作/教育	
资产	
心理健康	
跟配偶的关系	
跟孩子的关系	
跟密友的关系	
跟父母/兄弟姐妹的关系	
对社区做出的贡献	
精神生活	
其他方面（请更具体些）	

一年里……完美主义不再存在	
生活的各个方面	**在这些方面会发生什 么?**
社交生活	
工作/教育	
资产	
心理健康	
跟配偶的关系	
跟孩子的关系	
跟密友的关系	
跟父母/兄弟姐妹的关系	
对社区做出的贡献	
精神生活	
其他方面（请更具体些）	

现在，在思考你在练习中已写下的所有内容的同时，回答下面的问题：

·削弱完美主义对生活的影响时，你最害怕的是什么？

·削弱完美主义对生活的影响时，你感到最被动的因素是什么？

相信自己的能力

有些人在改变完美主义的过程中裹步不前，最让他们感到担心的

是：他们害怕如果缺少了完美主义，生活也就趋于平淡。如果你经常根据目标的完成情况进行自我评价的话，那你很可能会在改变的过程中感到迷茫，就像穿越亚马逊热带雨林时既没有向导也没有指南针一样，几乎不可能顺利走出去。如何发掘自己的价值？如何评价自己？缺少完美主义的话，你经营生活的信心可能也会大打折扣。在下面格洛丽亚的例子中，看看她的问题是否跟你的一样。

格洛丽亚：完美主义在生活中帮她实现了什么

格洛丽亚是名大二的学生，在学业方面她对自己要求一直很高，但是这种高要求却让她在高中毕业那年陷入麻烦之中，因为她不愿上交任何自我感觉不够完美的作业。格洛丽亚之所以这么做是担心如果没能出色地完成作业的话，老师对她会产生看法。她害怕老师把自己看作是个不值得花费时间培养的学生。如果没有出色地完成作业，格洛丽亚也会对自己感到十分失望，因为她觉得作业的质量仅仅是“刚好”的话，等于说自己是个中等生。幸运的是，她能及时向老师反映自己的忧虑，而老师也欣然接受了她“不太完美”的作业并进行了评分。虽然在她眼中这份作业属于半成品，但格洛丽亚依然获得高分。格洛丽亚进入大学后遇到了同样的问题，但这个时候她却羞于向老师启齿。她不再参加辅导课和研讨会，因为担心别人认为自己的表现不走心，也害怕同学们把自己看成是个失败者。渐渐地，在她的兼职工作中也出现了同样的问题。作为一名行政助理，格洛丽亚担心如果表现不出色的话会显得自己十分不靠谱，所以在面对一些特定工作时她往往会选择逃避。尽管不做出改变对格洛丽亚意味着学业会受影响，兼职工作也可能会失去，但她还是担心如果在学习和工作上不再用完美的标准要求自己的话，她会变得越来越平庸。

在做出改变或不再根据目标的完成情况进行自我评价时，一种增加自信的办法就是把自己看成是在生活中各方面都有所作为的人，不只是在一两方面表现不错。你可以考虑一下，你想在这些方面成为什么样的人，与之相对的，你又想在这些方面获得什么成就。在练习6.4中，你会看到刚才假设的各方面。思考下你想成为什么样的人，在每方面想做些

什么。如果你开始在各个方面去充实自己而不是花大把时间只追求一两方面的完美，那你的生活会发生怎样的变化？

通过多方面进行自我评价的好处就是不再“把所有的鸡蛋都放在一个篮子里”。如果仅凭生活中个别方面的表现进行自我评价的话，一旦在这些方面表现不够完美你可能就会严厉地批评自己。如果把鸡蛋放在不同的篮子里，即便某个方面出了问题也不影响其他方面，说不定你还会在其他方面的收获满意。

练习6.4　在生活中的各个方面勇敢做自己

生活的各个方面	在这个方面你想成为什么样的人？ 在这个方面你想做些什么？
社交生活	
工作／教育	
资产	
心理健康	
跟配偶的关系	
跟孩子的关系	
跟密友的关系	
跟父母／兄弟姐妹的关系	
对社区做出的贡献	
精神生活	
娱乐／爱好	
健身与饮食健康	
其他方面（请更具体些）	

大家可以从完成的练习6.4中学会全面地分析和评价自己，而不是仅凭某项工作或某方面的表现来评价自己。

在阅读本章的过程中你已经做出了许多的思考，现在请做最后一件事。回到开头“重要性”和“自信心”那部分（练习6.1），思考下你现在把自己放在哪个位置。你的评分发生改变了吗？如果是，请思考到底是什么原因让评分发生了变化，跟一个你觉得特别可靠的人讨论下这个问题或许会有用。

即便你心存疑问，我们还是鼓励你全力以赴去践行书中的方法。不久你就会看到改变的效果，不用过多地降低自己的标准你就会变得更加自由与灵活。一旦发现这些改变对自己有益，并且还能改善生活质量，你就会考虑寻求进一步的改变。

本章重点

·改变完美主义并非易事，因为即便改变完美主义会带来益处，我们仍会存在忧虑。

·在改变的道路上最大的绊脚石就是害怕一旦自己在生活的某些方面没有实现高目标时自己会变得平庸。

·完整地回顾并审视自己的生活，认真考虑自己在生活中想成为什么样的人、想做什么样的事绝对有益无害。

第7章
克服完美主义的具体方法

至今为止，我们还没讨论过优柔寡断这个问题：如果你是个完美主义者，很可能会受到优柔寡断的折磨，因为在追求目标的过程中你往往付出过多。但在某种程度上优柔寡断也属于正常（参见7.3节中的调查）。事实上，对于如何安排接下来的内容我们也犹豫不决！我们所做就是把本章分为9个“小章”——介绍克服完美主义的不同方法。所有的方法都只有一个目标：构建关于自身实际情况的信息库。你需要多努力才能实现目标？如果没能实现目标你会有什么样的反应？别人怎么看待你的目标？如果你这样做或者没做的话会发生什么？

第一步需要做的是认识自己的问题（7.1节），第二步需要做的就是让自己充分掌握克服完美主义的有关知识（7.2节）。从7.3到7.8节，这几节的内容给你提供了“工具箱”里的常用“工具”和作出改变的一些方法（从始至终都是一些“膏药”或“创可贴”！）。这些方法与其他疗法也能互相兼容，你只用把它们捏合在一起就可以了。

7.1　第一步：认识问题

克服完美主义的第一步就是需要知道生活中哪些方面出现了问题。通过完成本节习题，你可以知道生活中哪些方面出现了完美主义倾向，这些问题会帮你了解完美主义是如何影响自己的生活，在哪些方面需要克服完美主义。

在治疗过程中，完美主义者起初不喜欢用坚持写日记的方式记录自己的问题。他们说这太花费时间，要么就是忘了对所有的事情做记录，要么就是在面对自己的问题时手足无措，要么就是在记录问题时感到难为情。尽管这些都情有可原，但事实上我们发现一旦开始坚持写日记，就会觉得这样做并不花费时间，假如把这些练习放在醒目的地方，比如手提包或公文包中，他们就会记着去做，并且也能坦然地记下自己的问题。开始记录自己的问题之所以十分重要，原因之一就是：通过记录我们知道了某个消极行为发生的整个经过——就是把它记下来这么简单——记录本身就能够帮助你克服该行为。因为监督和记录下这些问题可以帮助我们了解它们并知道怎样克服它们。

了解自己哪些方面存在完美主义

可能在生活的每个方面我们都为自己制定了较高的标准。为了帮助你区别哪方面存在的完美主义倾向具有消极性，我们在表格7.1.1中列出了一些例子。

表格7.1.1　存在完美主义的方面与典型思维和行为

存在完美主义的方面	思　维	行　为
饮食	绝不能吃高脂食物	严格限制饮食
体型	为了看上去很美 必须身材苗条	限制饮食，增加锻炼
体重	对我而言50公斤是 最佳体重	限制饮食，增加锻炼
社交表现	必须表现得风趣睿智	练习讲笑话和讲故事
检查门锁与家电	必须确保百分百安全	重复检查
摆放物品	所有的东西都放得 井然有序	每天都把东西摆放一遍
组织条理	所有的清单都得有条理	列出许多清单
房间打扫	房间必须一尘不染	过度清洁
衣着打扮	外表必须十分完美	不停抹化妆品， 整理衣服
个人卫生	双手必须保持干净	不停洗手
艺术表演	必须创作出高水平作品	反复地画
音乐表演	一个音符都不能弹错	任何演奏会都选择逃避
运动成绩	为了呈现最佳状态必须 训练得更刻苦	训练过量
学业表现	必须保持在80分以上	投入大量时间修改作业
工作表现	必须表现出色	一天工作12小时
伴侣选择	必须找个最佳伴侣	不停约会，因为感到对 方有缺点而频繁分手
育儿	必须做个称职的妈妈	不允许别人 临时看管孩子
健康与健身	必须每天锻炼	如果哪天没锻炼 就会自我责备
待客	必须做手好菜	整个周末都在准备食物

看完表格7.1.1中的例子后，完成练习7.1.1的内容。你需要回想下在哪些方面觉得自己必须超过他人，在哪些方面要求自己要保持完美，在哪些方面表现差点就感到忧心忡忡。完成练习的三个步骤：首先找出符合自身情况的方面，然后想想在这些方面自己表现出的思维与行为（如果发现存在完美主义的方面没被列出的话，按照之前的格式在后面附白纸一张）。最后，回顾下自己写下的所有答案。

练习7.1.1　生活中哪些方面受到了完美主义的影响？

第一步：圈出你认为存在完美主义的方面。
第二步：对这些方面你会产生什么样的念头？
第三步：在这些方面表现完美主义时你会怎么做？

完美主义的方面	念　头	行　为
饮食		
体型		
体重		
社交表现		
检查门锁与家电		
摆放物品		
组织条理		
房间打扫		
衣着打扮		
个人卫生		
艺术表演		
音乐表演		
运动成绩		
学业表现		
工作表现		
伴侣选择		
育儿		
健康与健身		
待客		

反思练习 7.1.1

通过完成练习，你对自身的完美主义有了哪些了解？

____

____

____

完成练习7.7.1能够帮你更彻底地了解自身哪些方面存在完美主义。当发现完美主义影响着自己生活中的方方面面时，你会大吃一惊吗？还有哪些方面你觉得也受到了完美主义影响而没列出来？

监督存在完美主义的方面

现在你已经知道了生活中哪些方面存在着完美主义，下一步就是监督它们。包括记录哪些时候你是个完美主义者；在哪些方面你会为自己设定高标准，哪些目标没有实现时会自我批评。在进行自我监督前，请认真思考表格7.1.2中列出的关于自我监督的普遍看法。

表格7.1.2　关于自我监督的普遍看法

·自我监督是克服完美主义的第一步，能够帮你做出改变。 ·如果在问题发生时就把它记下来，而不是事后记下的话，自我监督能够发挥最佳效果。 ·自我监督能帮你更加客观地认清自己的完美主义倾向。 ·在实施自我监督前犹豫不决是很正常的。 ·随身携带（比如在手包和文件包中）一些自我监督的表格十分有用，这会方便你记录当时的情况、想法和感受。 ·把所有在自我监督的过程中会遇到的困难都考虑到，包括客观因素（比如没带笔）和主观因素（不愿面对自己的问题）。你是如何克服这些障碍的？（稍后我们会给出些建议）

为什么监督自身的完美主义会如此重要？

从焦虑症、抑郁症和进食障碍的治疗中我们发现，自我监督对改变完美主义而言是极其重要的一步。自我监督能起到十分广泛的作用。首先，自我监督能够让你了解问题的严重程度。许多完美主义者都会惊讶地发现生活许多方面都受到了完美主义思维、情绪和行为的支配。其次，自我监督能让你远离那些与完美主义有关的思维、情绪和行为。这样一来，你就能走出完美主义的泥沼，更加客观地看待这些思维与行为，最终做出改变。此外，自我监督还够让你发现自身的完美主义模式，帮你分析近期为什么在有些方面会不由自主地用完美主义要求自己。

用自我监督来矫正心理问题

想想哪些方法可以帮助你消除在自我监督过程中遇到的障碍。比如，每天留出特定的时间回顾一下自己记录的内容，或者在日记本或手机中设置一个备忘录来记录一整天所要监督的内容。在练习7.1.2中我们

列出了一个最基本的监督表，其中一些空白处需要你在认真思考后再填。用自我监督矫正心理问题具有一定的挑战性，但是掌握该方法永远不会为时过早——测试自己的信念。或许你会因为看到自己的完美主义表现被记到纸上而感到十分沮丧，这样的情况真的会发生吗？你会像我们认为的那样感到沮丧吗？这种沮丧的情绪会持续多久？我们可以通过两种方法激励自己：一种是牢记打破完美主义束缚的动机，另一种是提醒自己不要忘了非完美的做事方式也会带来许多好处。请大家灵活运用书中的方法——比如将行为实验（参见7.4节）与自我监督结合在一起。

你注意到自身完美主义的模式了吗？比如，在一周的时间内完美主义出现在一个方面还是不同方面？在一周的时间内你会表现出同样的思维与行为吗？完美主义思维与行为对你的情绪会产生怎样的影响？你注意到这些思维与行为所导致的负面情绪吗？通过进行自我监督，你将会分清自己的哪些心理问题与完美主义有关。像练习7.1.2一样，对存在着完美主义的方面保持记录就等于在认识问题上迈出了漂亮的一步。

监督与完美主义有关的特定行为

除了常规的监督之外，你可能会发现记下跟完美主义有关的特定行为也十分有用。

在第2章中，我们介绍了完美主义是如何导致逃避行为、拖延症、检测行为和起反作用的行为。因为这些行为是致使完美主义持续存在的罪魁祸首，所以监督并了解它们十分必要。同时，了解自己哪种特定的行为与完美主义有关对下一步解决问题至关重要。为了更为彻底地了解这些特定行为，请回顾下第2章的内容。在表格7.1.3中，我们对这些行为进行了总结。

表格**7.1.3**　与完美主义有关的特定行为及其定义

行　为	定　　义	事　　例
逃避行为	通过逃避来试图降低自己的焦虑感	不交作业或工作报告； 不邀请朋友来家里吃饭； 不跟朋友外出喝咖啡； 不跟其他运动员一起训练
拖延症	通过把工作往后拖来试图降低自己的焦虑感	作业一直拖到最后一天晚上； 把打扫房间的工作往后推；把要紧的工作报告往后推，跑去上网
检测行为	检查在某个方面是否做得完美，包括：	
	检查——反复检查自己的表现	**检查**——反复检查自己有没有变胖；一遍遍检查自己的工作；反复琢磨别人说的一句话
	对比——拿自己跟别人进行比较	**对比**——拿自己的工作时间跟同事的工作时间进行比较；拿自己的分数跟同学的分数进行比较；拿自己的魅力跟别人进行比较；拿自己的速度跟其他运动员比较
	寻找慰藉——从别人那寻找对自身表现的肯定	**寻找慰藉**——反复询问老板自己的工作报告是不是还算可以；在聚餐时因为准备的饭菜不尽人意而反复跟客人道歉；反复询问伴侣自己算不算个好爸爸/妈妈
起反作用的行为	为了避免/阻止令人担忧的结果出现而采取的“起反作用”的措施，结果反而越来越糟	开始工作前总是列出许多计划表；在上下班时一直削铅笔；总是打扮一番再出门；把桌上的东西都摆好了才开始一天的学习；每天都得吃同样的早饭然后开始训练

现在，你应该对与完美主义有关的各种行为有了清晰的认识。在接下来的练习（7.1.3）中，你需要记下跟完美主义有关的思维方式、完美主义导致的各种情绪及诱发的行为。其中可能包括之前我们已经提到过的——逃避行为、拖延行为、检测行为和起反作用的行为等——或许它们只是其中的一小部分。下面请看鲍勃的案例，在工作上他是个完美主义者。

鲍勃：工作上的完美主义者

38岁的鲍勃是个保险经纪人，在同事眼中他不仅能出色地完成销售

任务，还能详细地撰写出每月的销售报告。尽管如此，鲍勃依然对自己的表现感到担忧，他经常拿自己业绩跟同组的同事进行比较，比较后对自己的表现感到十分失望。现在，鲍勃发现自己每到写月销售报告时就不愿动手，总设法拖到最后再写，此外他还经常担心自己所写的内容，动笔前鲍勃会花上几个小时去仔细阅读同事们的销售报告。因为拖延，有好几次鲍勃的工作报告无法按时地交给老板。为了避免类似情况再发生，每天他都会加班很长时间，甚至用上了周末的时间，但鲍勃发现自己还是无法按时写完工作报告，这让他对自己的表现越来越感到忧虑。

练习7.1.2　对存在完美主义的各个方面进行自我监督

接下来的一周，认清完美主义在什么时候会导致问题产生。

第一步： 记下出现完美主义的方面。

第二步： 记下你的想法。问问自己：我的脑海中出现过什么样想法？评估下这样的想法多强烈：0%＝一点都不信；100%＝完全相信。

第三步： 记录下你的行为。你做了什么？

第四步： 记录下你的感受。比如：焦虑、伤心、生气、羞愧、抑郁、害怕、尴尬、愤怒、高兴、失望、激动。评估下感受的强度：0%＝毫无感觉；100%＝感受强烈。

出现完美主义的方面	完美主义思维	完美主义行为	感受（0%—100%）
工作，给同事发邮件	在写邮件时思路必须保持百分百清晰，语言必须简明扼要否则会显得自己能力不行（90%）	为了确保发出的邮件正确无误花了一个小时检查和重写	焦虑（75%）

反思练习 7.1.2

通过完成练习，你对自己的完美主义有了怎样的认识？

____

____

____

小测验

可能你想通过完成以下的测验找出哪些与完美主义有关的行为会影响自己的生活。同样可以把这些问题当做是一种自我调查（见7.3）

用这些标准来回答以下的问题：

1＝从来没有，2＝很少存在，3＝有时候是，4＝经常发生，5＝一直如此

家庭

1．整理床铺的时间经常会超过5分钟吗？

2．在打扫厨房的时间经常会超过20分钟吗？

3．是否经常清理冰箱后面的卫生？

4．是否经常用真空吸尘器打扫卧室？

5．是否经常擦楼上的窗户？

6．是否经常熨内衣？

7．是否经常用自己的标准来干预家务的完成情况？

8．是否经常对烤箱和烤架进行彻底的清理？

9．是否经常对家里的整洁程度进行反复检查？

工作

10．由于担心把工作搞砸，是否经常拖延工作？

11．由于担心把工作搞砸，是否经常选择逃避？

12．由于担心出错，是否经常检查自己的工作？

13．由于知道自己过于细心并且在工作上耗时过长，是否经常拖延工作？

14．由于自己的标准过高，是否经常把工作往后拖？

15．为了确保工作完成得十全十美，是否经常加班？

16．是否经常用自己的标准来干预工作的完成情况？

社交

17．是否经常反思上次的社会交际？

18．是否经常安排联谊会？

19．是否经常选择逃避一些社会交际？

20．是否经常测试朋友间的信任？

21．是否经常以忙别的事为由推迟某次社会交际？

22．是否经常跟两人以上的团体展开社交活动？

爱好

23．多久参加一次业余活动？

24．多久参加一次团体活动？

25．多久参加一次个人活动？

26．是否经常检查自己在某次业余活动中的表现？

27．是否经常逃避参加业余活动？

28．是否经常反思自己在某次业余活动中的表现？

29．是否经常以自己的标准干预业余活动的表现？

外表

30．多久洗一次脸？

31．多久洗一次头？

32．多久刷一次牙？

33．多久素颜外出一次？

34．多久掏一次耳朵？

35．多久剪一次指甲？

36．多久看一次镜子？

37．多久检查下自己的仪容仪表？

其他问题

38．圆满完成一项工作对你而言有多重要？

39．你会采取什么样的方法检查日常工作？

40．为自己制定的标准会对工作产生什么样的影响？

41．有没有表现出其他与完美主义有关的特定行为？

请参照鲍勃的例子完成练习7.1.3。

通过监督自己的行为，你是否开始意识到完美主义思维在影响着自己的方方面面？或许你会发现一天中自己的许多行为都受到了完美主义

的影响。

现在，你已经完成了自我监督的部分，可能你对完美主义如何影响着自己的所作所为也有了更为彻底的了解。完美主义不仅影响着我们生活中的许多方面，也会导致某些特定行为和负面情绪的产生。对完美主义的这些认识将会帮你更好地运用接下来的方法--就像工具箱的分格--包括检验你那些预判的真伪和改变你的消极思维。

练习7.1.3 对完美主义思维、情绪和行为的监督记录

思维	情绪	逃避行为	拖延症	行为检测	起反作用的行为
我必须写出一份十全十美的报告，这很重要	害怕焦虑	不交报告并要求老板把截止时间延长到下周	把报告一直推到周末再写，每天都很焦虑但迟迟不动手	**检测**——一次次去看上次报告的评语 **对比**——一遍遍去看同事的工作报告 **寻求慰藉**——反复问我的伴侣她觉得我的工作报告能否写好	一遍遍去排放各种名片；详细列出每天需要完成的工作内容

反思练习 7.1.3

通过完成练习，对自己的完美主义有了怎样的认识？

____

____

____

本节重点

·自我监督之所以至关重要，在于它不仅能帮助你了解自身的完美主义倾向，还能让你更加客观地看待它。

·自我监督不仅包括识别那些受到完美主义影响的方面，还包括监督跟完美主义有关的思维、情绪和行为（逃避行为、拖延症、行为检测和适得其反的行为）。

7.2 心理教育

我们坚信所有的工作都应该以“正确”的方式完成，用“正确”的方式践行。比如，在阅读本书过程中，你会觉得“正确”的做法应该是从头到尾一字不落地一章章看，这种做法或许很有道理——但是偶尔预览下比较有趣的那几章并无大碍。我们这种对“正确”与“错误”的看法不仅影响着日常家务的处理——如整理床铺、做早饭、打扫房间和洗淋浴——也影响着一些复杂的社会活动，如建立成功的婚姻关系。之所以会产生这种看法，背后的原因是我们相信“事实如此”。比如你可能认为以下的事情属于“事实”：冲5分钟淋浴跟冲20分钟淋浴一样也会让你洗得很干净；把早饭摆在桌上几个小时的话肯定会招来苍蝇和蚂蚁；看了几篇婚恋专家在报纸上发表的文章后，你坚信在大部分成功的婚姻中夫妻双方在做家务时都是五五开。当你开始考虑改变自己的标准和行为时，先了解在你的观念中有多少属于“事实”有多少属于“假象”十分必要。

“事实”与“假象”

在本节的后半部分，我们将通过调查（7.3）和行为实验（7.4）对个人信念进行彻底检验，同时展开全面讨论。通过下面伯尼的例子可以看到，捕捉真实的信息对后面的工作至关重要。

伯尼：二八原则是事实

52岁的伯尼是一名管理顾问，十年前她在管理学课上无意间接触到了二八原则。二八原则也就是众所周知的“巴莱多定律”。在管理学中，二八原则法指的是20%的投入会影响80%的结果。比如：20%的产品决定了80%的销售额，20%的司机引起了80%的事故，20%的衣服在80%的时间被穿着。许多课程的书上也会着重介绍这个原则，书上告诉人们如何通过20%的投入获取更多的回报。二八法则被认为是“掌控人生的关键之钥”。伯尼把课上学到这个原则运

用到了生活中，她认为如果自己多付出一点努力——在大多数事情上多付出20%的努力——那她不但能比之前获得的更多，也能更加游刃有余地支配自己的生活。但伯尼误解了这一原则，她对二八原则的使用超出了它的适用范围——她的个人情况。伯尼决定在以往做的刚刚好的方面再多投入20%的时间，往常她会快速地整理床铺，现在她会投入额外时间确保床铺不仅整理好还得更加干净。伯尼感到二八原则正在起作用：自己额外的努力正在带来丰厚的回报。在接下来的几个月中，伯尼开始渐渐变得筋疲力尽并且深居简出，但她仍然不愿放弃那额外的20%所带来的好处。

伯尼相信自己会收获更多，因为跟大多人80%的努力程度相比伯尼投入的努力程度是100%，这种观念导致了一系列行为。在就诊过程中，伯尼和治疗师从了解病因入手（按照我们在第5章中列出的步骤）。她相信二八原则是导致问题产生的部分原因，但治疗师承认自己对该理论一无所知，于是两人都同意通过搜索和研究二八原则的相关资料找出真相。事实很快浮出水面，原来伯尼理解错了二八原则的实际意义，她把该方法张冠李戴到不该应用的地方。对真相的发现改变了伯尼的完美主义倾向吗？没有，改变不可能一蹴而就。但是，找出真正的原因不但对于着手改变十分重要，也能让伯尼通过使用诸如调查、写日志和行为实验等方法来检测自己的其他观念。

越努力就越出色：事实还是胡扯？

行为实验法（7.4中介绍的方法）不仅对于检测个人的观念十分有用，同样有助于检测人们对努力与成功的看法。我们中有多少人听说过“越努力就收获越多”这种论调？有多少老师曾在成绩单上写过“再努力一点的话分数会更高”这种评语？真会这样吗？直观上，如果一个人不付出任何努力的话（比如考前不复习），那跟付出了大量努力的人相比，他的收获肯定不如后者。但是，我们也不能一概而论地认为越努力（练习或训练越多）就一定会越出色。因为最终的成绩是由多方面因素决定的。没错，付出一番努力的确十分必要，但是像个人兴趣、个人能力、

所处阶层、朋友支持和心理健康这些因素都会影响最终的结果。努力过度所造成的精疲力竭反而会让结果适得其反。有些人认为自己先天能力不如别人，想获得成功只能更加地努力，坚持这样的信念对你有害无益。

在竞技体育中一个众所周知的事实就是运动员们经常被灌输“过度训练”是成功的基础这种理念。具有完美主义倾向的运动员常常会“训练过度”，也就是在教练的要求之外增加训练量。比如不向教练汇报偷偷地从训练小组溜出去参加额外的训练项目。他们之所以偷偷进行额外训练，是因为一旦被人发现，别人就会说他们训练过多；但这些运动员认为自己必须比别人更加努力，也只有更加努力，比别人进行更多的额外训练才能让自己在比赛中表现出色。可问题是只有少数运动员能在日常训练外还有力气进行额外训练并保证自己不会因为训练量过大而受伤。因为过度的训练经常造成运动员受伤（比如奔跑过度会造成腿部应力性骨折），伤病可能导致他们接下来好几个月无法参与任何训练。因此放弃额外的训练反而有可能帮助运动员赢下比赛，而训练过度所造成的伤病会让他们暂停全面训练，在半年的时间内也只能通过慢走逐渐恢复，这样一来他们根本没机会参加比赛更别说夺得名次了。那么，究竟哪种方法才能让运动员取得更好的比赛成绩呢？完美主义者倾向于投入到更多的训练中，那么在训练过程中保证充分的休息并听取教练的建议会不会是一种更加合理方法呢？

完美主义与实际表现之间的关系

有篇报告研究的就是完美主义如何影响个人表现（尤其在体育运动方面的表现）。其中一个颇具影响的理论就是众所周知的“耶克斯—多德森定律”，该定律提出于1908年。当时耶克斯和多德森注意到努力程度/压力大小与实际表现间的关系就像一条倒U形曲线。当压力处于中等强度时，实际表现最为完美。其他的研究结果也证实压力过大/动机过强会对实际表现产生负面影响。努力程度/压力大小与实际表现之间的关系如图7.2.1所示。

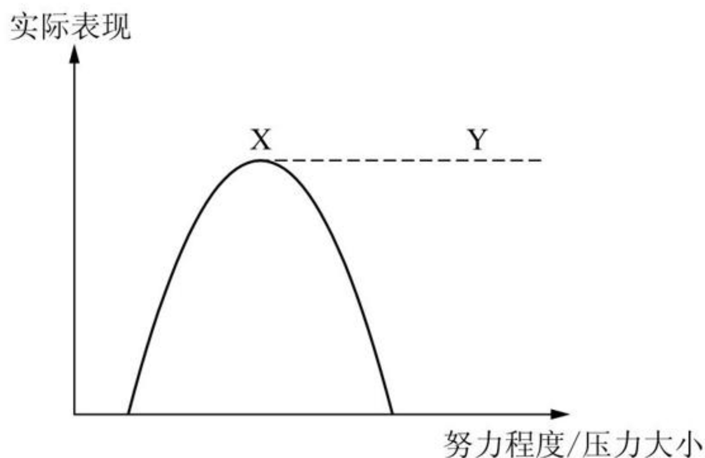


图7.2.1　心理压力与实际表现之间的关系

通常来说，完美主义者在投入较大的努力后往往会取得不错的成绩。然而让我们深受打击的是，在许多案例中，当完美主义者投入了过多的努力或给自己施加了过大的压力时，所获得的结果实际上与没这么努力时所获得的结果一模一样。图表中的虚线部分展示的就是两者间的关系，在临床治疗中十分常见。重要的是你要知道如果处在虚线上Y点的话，只调整压力的大小就能回到X点，同时也不会对自己的表现产生任何负面影响。无论处在X点还是Y点都得明白：压力/动机对表现产生积极/消极影响的临界点在哪里。也就是说："处在哪个点时你的努力会由积极开始变得消极？"结果证明这是个相当复杂的问题（因为工作的难易程度不同所以会存在很大变量），因为研究表明万能临界点并不存在。还有一个重要的原因是面对失败时所产生的反应，在面对错误和瑕疵时所产生的消极反应（经常发生在那些典型的完美主义者身上）会对最终成绩产生负面影响。请看下面的李秀的案例。

李秀：铁人三项运动员

25岁的李秀是名铁人三项运动员，她总是喜欢把自己的体力和意志逼到极限。李秀很爱交际，尽管在俱乐部里算不上最优秀的铁人三项选手，但至少也能排名前三，这样的成绩对她而言已足够好了。李秀从来不认为自己是个完美主义者，但她的朋友们可不这么认为。因为跟人交谈时她会注意说的每句话，生怕自己的言语不当

会冒犯到别人。如果别人没有回她电话，李秀会苦思冥想自己哪句话得罪到了别人。平常她很在意自己的说话内容和说话方式，对待自己也极其严格。自我挑剔和自我批评的行为渐渐开始影响到她的人际关系，因为她总是不断地从朋友那里寻求慰藉，或者因为无法忍受审视自己的一言一行而取消各种各样的约会。在训练中她开始认识到与俱乐部之间的种种矛盾，李秀发现自己的脑海中不断回放着比赛的画面，她告诉自己不要浪费时间，比如通过不断地提醒自己的排名来督促训练。渐渐地，她不再享受竞技体育带来的快乐，因为日常训练给自己带来的正能量越来越少，现在她只关心怎么在比赛中提高自己的成绩和技术，哪怕回到家中李秀也会整夜去想这个问题。训练时李秀开始变得越来越不积极，比赛的状态也越来越差；这让她的挫败感与日俱增，并开始怀疑自己究竟适不适合铁人三项的比赛。最终李秀与俱乐部和朋友们的联系越来越少，因为看到他们李秀就会不由自主地想起自己是一个没有任何朋友和爱好的失败者。

对于李秀而言，现实情况就是：过度的自我挑剔和自我批评会对她的表现已经产生负面影响。如果仅仅是训练过多倒没什么大碍，关键是一直萦绕在心头的那些消极想法不仅影响了自己的训练态度还影响到比赛成绩。过于关注自己身上的错误会导致各种各样的情绪反应——如常见的悲伤、失望、挫败感和愤怒等，这些情绪会对我们的表现产生干扰。

上述结论十分重要，因为书中介绍的疗法不是为了让大家接受自己差劲的表现或者收获不大的结果。事实上，这些疗法是为了让大家收获更多，因为我们衷心希望你能够克服那些消极的观念和行为。最重要的是，在看完本书后，尽管你的自我评价的方式跟之前相比不那么依赖于你努力的程度与成绩的大小，但这是为了让你能更好地支配人生。

效率的真相

约阿西姆·斯德伯和他的同事多年来一直在研究完美主义，在研究过

程中他们提出了重要的效率概念。在该理论中，表现好坏并不取决于努力程度，适当的努力就能让自身表现达到预期标准，过度的努力则会导致事倍功半的后果，甚至还会因为精疲力竭、情绪低落和其他负面情绪造成事与愿违的结果；但付出的努力过少又会让你在面对目标时望洋兴叹。下面的表格中有一个公式，它能够告诉你在接下来的生活中如何在每项工作上投入适当的努力。

适当的努力能让你获得最佳结果的公式是：



如果上面的表格是一片空白的话，不要认为这是印刷错误。世上没有绝对的魔法公式。如果表格里面有内容的话，那么本书的撰写过程可能跟现在有所不同——并且看上去更像是在写我们的生活。要想弄明白这个问题就必须通过反复试验，而在大部分时间里，这个公式基本上就是错的！任何“真相”或“公式”都有个基本原则：最重要的是如何让它对自己有用。通过记录自己的努力程度、收获的结果和每项工作的重要性，你会找出一个适用于各种情况的万能公式（可能是许多公式）。

效率的真相是什么呢？在处理问题方面，日本的一项研究发现，完美主义倾向明显的人比完美主义倾向不明显的人表现得更加糟糕。研究认为，完美主义倾向明显的人跟完美主义倾向不明显的人相比，前者往往把注意力更多地放在那些无关紧要的信息上，这样一来会对自己的表现造成消极的影响。另一项关于完美主义和效率之间的研究再次证明完美主义倾向的强弱与效率的高低成反比。同样，工作中糟糕的表现跟完美主义也息息相关，因为完美主义者在检查自己的工作时跟非完美主义者相比会显得更加吹毛求疵。

风险的真相

在与强迫症患者接触的过程中，我们发现他们十分害怕被疾病感染，所以帮助他们了解细菌与疾病之间差异十分重要。比如，一名既有完美主义倾向又患有强迫症的人经常担心在接触自动取款机时会染上艾滋病。我们跟他们一起寻找了事实的真相——有多少人患有艾滋病，艾滋病病毒的存活时间有多久，之前的研究资料记载过因为接触取款机而感染艾滋病的案例吗？同样，在接触窒息恐惧症患者的过程中，治疗时最重要的就是帮他们了解以下的真相：每年有多少人死于窒息，有多少看上去死于窒息的案例另有其因，这样一来他们会更为全面地了解窒息到底对自己有多大风险。在治疗完美主义的过程中了解类似的信息至关重要，所以有必要知道可靠信息的获得途径。比如，“危言耸听者”（Scaremonger）网和其他一些网站只是在表达个人观点。即便是十分严谨的医疗网站也很难根据你的情况准确地对症下药，最好登录那些由高校或国家相关机构创建的网站，这些网站往往口碑不错。本书的最后会向你推荐一些“实用”和“重要”的网站。

事实和假象：告诉患者其中哪个？

根据患者们关心的内容，我们的回答也不尽相同，但是在收集个人信息之前我们经常会告诉他们一些事实的真相。在帮助患者“去伪存真”的过程中，我们列举了十种常见的观点：

1．“越努力就会越出色。”像之前论证的那样，事实并非如此；还记得那个由于过度训练而最终受伤的运动员吗？

2．“成功人士比普通人更加努力。”其实不然，想想那些你认识或听说过的成功人士就会恍然大悟，因为他们都拥有平衡的生活。

3．“为了出人头地必须得抛弃所有爱好一心追逐目标。”又是一个假命题，想想那些成功人士（比如理查德·布兰森）就会明白这句话的真伪。

4．“聪明人不必像笨人那么勤奋。”这种说法又错了。聪明与勤奋之间没有必然联系。

5．“我感到自己被骗了。”许多人都会有这样的感受（参照7.3“调查”的内容）。这并不意味着所有人都是骗子。

6．“多劳多得。”有时候看上去的确如此，但也不能一概而论。

7．“不放过每个细节就可以迅速地培养出自己的批判性思维。”事实上人们的洞察力远没你想象中那么出色。丹尼尔·西蒙斯实验室对“变化盲视”的研究表明当一个人做出彻底改变后，大部分人对此仍然毫无察觉。如果你的房子跟之前相比只是稍微有些乱的话，你的朋友很可能根本察觉不到。

8．“一旦失败了就会郁郁寡欢。”这种说法也是错的。更为重要的是“成功”的标准其实是多方面的。

9．“选择逃避的话问题就会自行解决。”尽管我们希望这种说法是真的，有些时候这种方法也挺管用，但是在面对重要的事情时一直选择逃避并不是个好办法。

10．“可为之事当尽力为之。”这可能是个基本的公理，但并不适应于所有情况。比如，有时熨坏衣服就值得一试，因为这样你的伴侣就再也不会叫你帮着熨了！

本节重点

·了解自身的实际情况。

·了解自身的实际情况。

·了解自身的实际情况。

并不是印错了——本节的重点就是了解自己的实际情况。

7.3 调查

在上一节中，我们讨论了找出完美主义的真相十分必要。因为这对了解什么合理，什么不合理，什么是“正常”的相当重要。但是，有时候某些需要了解的信息并不公开，所以有必要去私下打探一番。对于完美主义者而言，担心别人的看法或别人的反应十分正常，这种担忧会助长他们对失败的恐惧，也会增加他们对错误和批评的忧虑，这是完美主义的核心特征。因此，了解别人对你的真实看法，并知道他们对你各种行为的真实反应十分重要，这样一来你的这种担忧就能得到检测。通过“调查法”，我们能够获得十分完整的个人信息。

对克服完美主义的调查跟其他调查没什么两样，其目的就是为了搜集一些关于人们的看法与反应的信息。为了更加有效地克服完美主义，这些调查需要有极高的针对性。事实上，没有两种调查是完全一样的。这些调查都是为了弄清楚在特定情况下完美主义者的所作所想，当然也适用于评估完美主义行为的强弱。调查所获得的信息能够帮助他们为自己的努力和目标设置一个合理的上限。请参考下面汉娜的例子。

汉娜：对整洁的看法

43岁的汉娜有4个孩子，人们常常开玩笑说她在打扫房子方面有“强迫症”，汉娜确实对家里的卫生特别讲究。平时她教育孩子不要把家里弄得乱糟糟的，并且要求孩子在玩耍时每次只能拿出一个玩具，玩耍完后必须马上把玩具放回原处。无论是熨孩子们的衣服、自己的衣服，还是床单、内衣、毛巾和运动服，汉娜也是一件件地熨，熨完马上放回去。不必说，这种熨法占用了她大把的时间，但是她乐于看到孩子们个个衣着整洁。汉娜对“物各有其位，物各在其位”这种说法深信不疑。多年来在做各个方面她都得心应手，但是晚上一旦汉娜跟自己丈夫相处时间过长的话就会感到很累，他们夫妻间的关系十分紧张，此外汉娜对性生活也没什么兴趣。平时，汉娜几乎从不在家里招待朋友，也不允许孩子把他们的朋友带到家里来，因为她不想在招待完后再去花一番工夫整理房间。当她

去看自己的妹妹时，还在担心家里有没有东西放错地方，难怪汉娜的妹妹总埋怨她不懂得放松。汉娜也承认自己对房间整洁程度的要求有点高，但她觉得跟别人相比这不算特别严重。所以汉娜觉得在多数人眼中她很好地掌控了自己的生活，把家里和孩子们都收拾得干干净净对她尤其重要。

在治疗过程中，心理治疗师指出事实上大多数人都不会去熨自己的内衣和床单，其实许多人都认为汉娜被自己的生活所累因为她对整洁程度的要求实在太高。心理治疗师和汉娜一致认为有必要进行一次调查来找出下面两个问题的答案：（1）其他人在生活中都会熨些什么；（2）他们对房间和外表都十分整洁的人（并不是特指汉娜）持怎样的看法。

我们从汉娜的朋友中选了8个人作为调查对象，最终的调查结果深深震撼了心理治疗师和汉娜本人。实际上，在8位调查对象中有6人会熨自己的内衣，2人会熨自己的床单；有2人认为某人的房间和外表过于干净会让他们觉得这个人要么“没正事可干”要么应该“做点有意义的事”；4人认为无论是否有人因为拥有整洁的房间和外表而觉得自己掌控了生活，其实都无所谓；只有2人认为一个干净整洁的外表意味着这个人做事很有条理。

汉娜和她的治疗师对调查结果和各种反馈进行了讨论，他们发现所有的调查对象都有一个共同的特点，就是几乎只熨内衣而很少熨床单，对于汉娜而言这个发现很有意义，最起码这告诉了她该熨什么或不该熨什么。调查中朋友们对于洁癖的各种反应也让汉娜重新评估了自己在整洁方面的动机，此外这也引起了她与治疗师对她的整洁需求和控制欲的直接讨论。

解决方法

如果你性情孤僻、交际圈小的话，调查就会难以展开。在面对面接受治疗时，你身边的朋友或同事常常会成为心理治疗师的调查对象。如果你周围没有心理治疗师，并且朋友较少的话，可以求助互联网或社交

网站（比如脸书或推特）上的网民，让他们帮你完成调查。

实施调查时面临的另一个难题就是如何设计调查问卷。你可以进行多次独立的调查，然后通过分析哪类信息有助于你把标准设定在更为合理的范围，或找出哪种观点有助于你克服对失败的恐惧，进而缩小调查量。

有助于制定合理标准的调查

请回忆下7.1中的内容，在该部分我们让大家识别了自己哪些方面存在着完美主义倾向。根据这些方面，你可以让自己的调查更加多样化。通常调查所涉及的问题无外乎“是否经常表现出某种行为”或者“做某件事会花费多久时间”等。在表格7.3.1中我们列出了其他一些问题。

表格**7.3.1**　调查问卷模板

方面	问题 1	问题 2	问题 3	问题 4
清洁	每天花多长时间打扫卫生?	多久用吸尘器打扫一次?	多久除尘一次?	铺床需要多久?
逃避/拖延	多久会逃避那些你认为会耗费时间的工作?	多久会因为逃避而无法按时完成工作?	由于逃避/拖延造成多严重的后果?	相比之下，有没有经常想逃避的事?
工作	花多长时间去拟定文件?	重复检查工作文件多少遍?	经常熬夜检查讲演稿或文件的内容吗?	是否曾因为工作劳累而生病?
社交	多久会在脑海中重复交谈的内容?	在回忆交谈内容时，只关注那些负面信息还是一句句回想一遍?	在社交场合有多想说“正确的话”?	会为参加某次社交活动而做多少准备，如上网搜集关于东道主的信息?
音乐	是否经常会练习乐器? 一般每次会练多久?	你在练习乐器时一直都很快/还是速度适中?	受伤时还会练习乐器吗?	当有社交活动需要参加时，还会练习乐器吗?
园艺	花多长时间除草一次?	你如何确保将杂草都除净了?	拔完杂草后，过了多久去看它们有没有长出来?	会晚上去做园艺吗?
邮件	花多长时间写一封邮件?	多久会检查邮件内容?	在发邮件前会检查单词的拼写吗?	会把每封发出或收到的邮件都保存起来吗?

你可以用7.1中的测验来帮助自己设计调查问卷。

设计测试自身观念的调查问卷

本书所讨论的完美主义类型属于自我激励式的完美主义。具有这种特征的完美主义者往往会迫使自己去竭尽全力追求目标，究其原因，并不是因为他们太在意别人的看法，而是因为他们过于依靠成绩的好坏来进行自我评价。尽管两者间存在着很大的差别，但是别人的看法也会对自我评价和完美主义产生影响，所以测试下自己的某些看法也许会有用处。在汉娜的例子中，她之所以过于热衷打扫房间就是因为相信自己的做法没错，因为这种想法会给她带来一种对生活的支配感，如果房子乱作一团的话，她觉得别人会认为她无法支配好自己的生活。

调查问卷中所涉及的问题不要只有一个，但也不应该太多：理想的调查问卷一般是3到8个问题不等，题量对于调查对象而言并不算多。有时候在一份调查问卷中涉及多个观念显得十分必要，比如针对成功人士的调查，因为找到一个合适的调查对象来完成问卷并不容易；再提醒一下，准备的调查问卷不宜过长。表格7.3.2中的调查问卷可以作为参考。

表格7.3.2　调查问卷模板（包括测试的观念、调查对象和设计的问题）

测试的观念	设计的问题
跟别人相比，我更容易犯错。	这份调查问卷应该先发给那些被调查者敬重的人。 上个月，你犯了多少“错误”?（比如忘了赴约，发出的邮件存在拼写错误，说了一些令自己追悔莫及的话）
跟别人相比，我的错误要严重得多。	这份调查问卷应该先发给那些被调查者敬重的人。 尽可能多地列出上个月自己所犯的“错误”，比如找错钱，忘了去做某事，对某人爆粗口。把这些“错误”的严重程度分别做出评定，0代表一点都不严重，10代表极其严重。犯错之后会带来什么样的后果？你认为别人也会犯类似的错误吗？

测试的观念	设计的问题
把工作做好对别人而言相当容易，对我而言却十分困难。	这份调查问卷应该先发给那些在工作上的确取得了成功的人。 你在工作/学习上取得了多少成绩？请做出评定，0代表没取得一点成绩，10代表取得了很大的成绩。 你是否愿意跟自己说成功会“水到渠成”？请做出评定，0代表一点都不愿意，10代表极其愿意。 你是否愿意跟自己说在取得成功方面得更加努力？请做出评定，0代表一点都不愿意，10代表极其愿意。 你成功的原因是什么？
我是个“骗子”并且马上会被大家识破。	这份调查问卷的目的是为了证明“我是个‘骗子’并且马上会被大家识破”这种观念十分正常。问卷应该先发给那些观点常常受人推崇的人。 你是否相信自己是个“骗子”并且马上会被大家识破？请做出评定，0代表一点都不相信，10代表极其相信。 你成功的原因是什么？
成功人士总是随身带着黑莓手机。	这份调查问卷应该先发给那些在工作上的确取得了成功的人。 假期里你会经常查看电子邮件吗？假期里你经常接工作上的电话吗？ 你认为假期有助于自己“充电”吗？“充完电”回来会不会在工作上做的更加成功？
人们对“懒鬼”总是不屑一顾。	对那些工作极其拼命的人，你怎么看？ 对那些懂得劳逸结合的人，你怎么看？ 对那些应付工作的人，你怎么看？ 对那些让别人替自己工作的人，你怎么看？
提前去会议室或社交场合简直是“浪费时间”。	对那些开会或参加社交活动时到特别早的人，你怎么看？ 对那些开会或参加社交活动时提前10分钟到场的人，你怎么看？ 对那些开会或参加社交活动时按时到场的人，你怎么看？ 对那些开会或参加社交活动时迟到几分钟的人，你怎么看？ 对那些开会或参加社交活动时迟到很久的人，你怎么看？

测试的观念	设计的问题
成功人士才不会看“垃圾”电视节目或杂志。	这份调查问卷应该先发给那些的确取得了成功的人。 你看肥皂剧吗？ 你看“垃圾”杂志吗？（比如《OK》和《Hello》） 你认识的成功人士中有人看“垃圾”电视节目或杂志吗？ 如果看“垃圾”电视节目或杂志的话，你将会不那么成功？
如果出门不化妆的话，别人会觉得我是个懒蛋。	你要将男士和女士的回答分开记录。 对那些整天出门不化妆的女士，你怎么看？ 对那些晚上参加聚会时不化妆的女士，你怎么看？ 对那些出席任何场合都化妆的女士，你怎么看？ 对那些总是浓妆艳抹的女士，你怎么看？
大多数人都觉得“可为之事当尽力为之”。	你相信“可为之事当尽力为之”这种观点吗？ 有没有例外的情况？有没有出现过因为有其他重要的事而没有尽力去做本该做好的事？
大多数人都不会选择“捷径”。	假如通过逼迫自己日夜拼搏和“走捷径”的方法都能完成同样的目标，你会选择用哪种方式？ 如果有条“捷径”摆在面前，你还会觉得用逼迫自己的方法去完成目标有意义吗？是否能给出一些具体的事例？
成功人士都不胖。	你认为成功人士都不胖吗？ 你认识的人中，有没有既是成功人士又体型偏胖的人？如果有，请说出他的姓名。 你认识的人中，有没有既是成功人士又体型匀称的人？如果有，请说出他的姓名。 你认识的人中，有没有既是成功人士又体型偏瘦的人？如果有，请说出他的姓名。
跟其他孩子相比，我的孩子要淘气得多。	这份调查问卷应该先发给那些跟你同龄，也需要照顾小孩的人。请让他们对带有星号的问题作答，同时对问题的严重性做出评级，0代表该现象一点都不严重，10代表该现象极其严重。 * 你的孩子有多淘气？你是否经常需要在孩子们做事前叮嘱他们一番？ * 孩子们是否经常跟你“顶嘴”？ * 孩子们是否经常叫你的名字？ * 孩子们是否经常在夜里不睡觉？ * 你是否经常对孩子们大喊大叫？ * 孩子们是否经常拿东西吃时都不跟你说一声？

续表

测试的观念	设计的问题
别人不想看到我身上的问题，所以在人前我应该呈现出“完美”状态。	对那些从来不跟别人说自己的问题的人，你怎么看？ 对那些经常在人前表现得十分“完美”的人，你怎么看？ 你愿意跟哪种人相处——愿意谈论自身问题的人还是在你面前装作“完美”的人？为什么？
圣诞卡片上应该有句个性化的祝福。	你会在圣诞节卡片上写一句个性化的祝福吗？如果会，原因是什么？如果不会，原因又是什么？ 你认识的人中，有人会在圣诞节卡片上写个性化的祝福吗？ 对那些在圣诞节卡片上写一句简短普通的祝福语的人，你怎么看？ 你认为圣诞节卡片上应不应该有句个性化的祝福？

如何使用搜集到的信息

收集反馈

把设计好的调查问卷分发出去，然后收集反馈的信息。根据设计的问题，你会了解别人的标准（比如早上整理床铺的平均时间是多少）和他们的一些观念（成功人士一般都很瘦）。如果可以的话就做个总结性表格或图表，这能让收集到的反馈看上去更加明朗。

分析反馈

得到的反馈中很可能会包含一些出乎意料的信息，比如大部分人从来不清理冰箱后面的卫生，或者大部分人每周都会清理冰箱后面的卫生。类似的反馈十分常见，有些人每周都打扫卫生，有些人从不打扫卫生；有些人认为把圣诞贺卡装进A4纸大小的信函是个绝妙的主意，有些人认为这个主意相当糟糕；有些人赞成女士出门应当化妆，有些人对此则持相反观点。

收回的问卷中最好包含至少三种反馈，如下文所示：

实际情况

调查其实就是检测自己的标准和观念是否符合实际情况。现在，你

应该对“正常”的标准和别人的看法有了更深刻的认识。凭借搜集的信息，你可以选择调整自己的某些标准或重新审视自己的某些观点。或许你会不得不接受自己比别人犯的错误更多或更严重，或是成功人士就是随身带着黑莓手机在身边这样的现实情况。搜集的反馈应该能帮助你重视那些需要面对的现实状况，那些脱离实际的观念应该得到进一步的检测和改变。

认识极端思维

反馈中常常会出现仁者见仁智者见智的现象，这不存在“孰对孰错”，答案也不是“非黑即白”。通常，有的人认为这种方法可行，而有的人认为另一种方法可行；有的人认为某种特定行为对成功而言十分必要，而有的人并不这么认为。不同的回答能够帮助你认识到有些观念、行为和生活方式虽然相当复杂，但是我们也可以采取折中的方法。这样的结论将自然而然地引导你用7.5节中的方法来推测自己的一些观念。

为行为实验奠定基础

调查中所搜集的信息有望让你进一步检测自己对“努力与收获”的看法。比如，调查结果可能表明人们更喜欢跟那些对自己的问题毫不掩盖的人相处，而不怎么喜欢跟那些在人前装作“完美”的人相处。可能你仍在怀疑这种说法的真实性或者认为这只不过是调查中的某个反馈而已。想要改变自身观念关键是要尽可能多地搜集关于实际情况的信息，这样的话那些旧观念会渐渐地被新观念所取代，并且也会变得更加切合实际。现在你已经搜集到了一些人们对那些在人前极力装作“完美”的人的看法，但这远远不够。下一节的行为实验将会帮助你搜集到更多信息，这些信息可以让你重新评估自己的某些观念。

本节重点

·调查可以被用来搜集关于“正常”的标准与观念等方面的信息。

·调查的结果是一种“现状核实”。

·从调查中获得信息只是你做出调整的开始，对极端思维和行为实

验还需要继续进行研究。

7.4　行为实验

研究自身的行为

现在，你会发现调查中所收集到的反馈已经颠覆了某些你之前自认为是正确的想法。可能你已经认识到之前的某些观念是错的，调查将会让你对现实社会的法则和别人的看法了解得更为透彻。接下来所需要做的就是研究现在所做的一切对自己的思维方式到底是产生了积极影响还是消极影响。

行为实验的原理

行为实验的目的就是帮助你搜集相关信息并检测自己对某些行为或表现的看法。比如，如果你相信把某场事故的信息记下来会导致它再次发生的话，那就通过记下来的方式检测下这种观念。可能你觉得那样做会导致自己好几个小时都焦虑不安，那就通过记录焦虑的程度和持续时间来检测下这种观念是否成立。如果你觉得花3个小时做作业所获的分数肯定不如花6个小时的，那这种观念同样可以通过行为实验进行检测。同样，如果你习惯了给每位学生都写评语但又觉得把评语写得千篇一律会招来校长的不满和家长们的指责，那行为实验可以帮助你来检测这种观念是否成立。行为实验法是一种测验自己的某些推断和搜集某些个人信息的有效方法。鼓起勇气把自己放在“显微镜”下确实会让人感到为难，但是如果你不去检测自己的观念和行为与现实相差多远的话，将永远不可能做出任何改变。

克服强迫型自查的行为实验

水暖工杰夫

29岁的杰夫是位长相英俊、为人和善的水暖工，他跟自己的女友相恋多年。一直以来杰夫都在一家小型水暖公司上班，公司里有三名水暖工，但他的资格最老。因为在公司成立之初就开始在这儿工作，所以为了让公司发展得更好杰夫在工作上一直任劳任怨。有时另外两个水暖工周末都不愿值班，但杰夫却无怨无悔地代他们值班。杰夫觉得自己在三个水暖工中工龄最长，多值些班也没什么大不了。此外，杰夫还经常处理一些财务活儿——给客户开账单、收款、找钱等等。在前来接受治疗时杰夫显得十分焦躁，因为他一直担心自己可能给客户找错了钱。虽然之前他也联系过该客户，对方告诉他不必担心（涉及的金额极少），但这件事在他的脑海中一直挥之不去。他一遍遍回忆着找钱的场景和具体金额。此外，与客户的通话内容也让他纠结不已，他在想客户说“不用担心”时是否出于真心，对方的语气是否暗含了对自己的不信任，认为他是个故意找错钱的骗子。尽管这件事发生在3个月前，但杰夫一直深受其影响，工作中杰夫会小心翼翼地对各个方面进行反复检查，尤其会重复检查水管是否漏水。干完活儿后，他会以“客户服务”的名义给客户打电话确认是不是一切都没问题（包水暖安装和收付款方面），之后再一遍遍回忆着通话内容，推测如果真发生问题的话客户是否会用礼貌的态度对待他或客户是否会实话实说。但是，杰夫现在面临的最大问题是每次工作完成后处理账单的方式。他会一遍遍检查计算的金额、所开的账单和付款的过程，这种做法让客户还得再花上半个小时跟他对账，显然客户们对此相当厌烦。即便如此，杰夫还是担心自己的行为会使公司的业务受损，更害怕自己的这种强迫行为会让公司关门倒闭。

杰夫通过行动和回忆对自己所有的行为都进行了检查（重复检查水龙头、计算的金额和情景重现），这种做法对于完美主义者而言再正常不过。对于“社交焦虑症”的患者而言，反复回想某次社交活动的行为就是众所周知的“事后加工”，该症状会加重自身的焦虑程度。对于杰夫而言，自己的行为虽然对工作产生了影响，但是他仍“小题大做”，认为整个公司都会为此陷入险境。应该注意的是杰夫在工作中非常努力——晚上和周末都在加班——几乎没有休息时间。当你十分疲劳时，想减轻焦

虑感会显得更加困难，这就是为什么有些观念看上去会“难以根除”。

为什么杰夫会不断地检查自己的行为？显而易见——为了确保自己不犯错误。但是，最近的研究表明：与期望相反，这种反复检查自身行为的做法事实上并不能让自己少犯错误，也不能提高记忆力，只会削弱自信心。换言之，检查的次数越多，就会变得越不自信。治疗过程中，我们与杰夫一起对他身上反映出的情况已进行了讨论，还好病情并不顽固，因为对于杰夫而言这种行为尚未呈现出必然性。因此，我们可以用行为实验对重复检查行为有助加深记忆这种观念进行检测。

表格**7.4.1**　杰夫的行为实验帮助他有效地降低了焦虑感

预测

如果重复检查计算的金额，我就不会在事后感到特别担忧；跟检查一次相比，重复检查会让我更坚信自己绝不可能少找钱给他。

实验

第一天：像往常一样重复检查计算的金额（甚至还会增加检查次数）。

检查完马上对自己会少找钱的忧虑程度做出评定（0 代表一点都不忧虑，10 代表极其忧虑），一个小时后重新评定一次。

检查完对马上对自己不会少找钱的信心做出评定（0 代表没一点信心，10 代表信心十足），一个小时后重新评定一次。

第二天：只检查一次计算的金额并像上面那样对自己的忧虑和信心分别做出评定。

第三天：像往常一样重复检查计算的金额（甚至还会增加检查次数）并像上面那样对自己的忧虑和信心分别做出评定。

第四天：只检查一次计算的金额并像上面那样对自己的忧虑和信心分别做出评定。

第五天：像往常一样重复检查计算的金额（甚至还会增加检查次数）并像上面那样对自己的忧虑和信心分别做出评定。

第六天：只检查一次计算的金额并像上面那样对自己的忧虑和信心分别做出评定。

第七天：回顾下前六天对自己的忧虑和信心做出的评定。

结果

	当时的忧虑程度	一小时后的忧虑程度	当时的信心	一小时后的信心
重复检查				
第一天	8	7	1	2
第三天	9	8	2	1
第五天	8	7	1	1
只检查一次				
第二天	4	4	9	8
第四天	4	2	9	9
第六天	4	1	8	9

续表

分析结果

在杰夫重复检查计算金额的那些天，检查完后他的忧虑程度相当高（8 和 9）。一个小时后，他的忧虑程度有所下降但还是很高（7 和 8）。在那些天，重复检查完计算的金额后杰夫对自己不会找错钱的信心相当低（1 和 2），一个小时后他的信心还是很低。这个时候他特别想打电话给客户问问是不是没找错钱。在杰夫只检查一次计算金额的那些天，跟自己的预测相反，他的忧虑程度很低（4），在第四天和第六天忧虑程度依然很低。另一个让他感到吃惊的是对计算的金额只检查一次时，杰夫对自己不会少找钱的信心相当高（8 和 9），甚至在一个小时后他的自信心还很高。这个时候他根本不想给客户打电话去确认是不是少找钱。

其他检测实验

杰夫也做了许多其他方面的检测实验。在大脑中反复检查与客户的对话内容跟不去检测相比能够让他更好受点。打电话给客户能让杰夫更确定自己没有犯错——对这种观念杰夫也进行了行为测试。通过测试杰夫发现这种行为其实会增加他的疑虑，当然这也意味着他有能力抑制这种行为。

克服逃避行为的行为实验

考利，一位沮丧的作家

38岁的考利在大学的人事部门工作。大学毕业时，她获得了英语专业的一等学位，考利当时的梦想是成为一名作家而不是进入人事部门工作。那时她确实写了本书，虽然没有写完，但当她把草稿拿给家人和朋友们看时，得到了大家的一致称赞，后来她也联系过出版社，对方告诉她等写完后再把手稿寄过来。从出版社给出答复起已经过去了5年，尽管考利从那之后又接着写了一点，但还是未能写完。事实上，她每天都在想着如何安排故事的结尾，可是在过去的3年里她对那本书的手稿看都没看。家人们认为这纯粹是在浪费她的天赋，考利对此也深表认同，但她就是不明白为什么一直完成不了这本书。这种逃避行为一方面反映了她害怕作品会被出版社退回（尽管考利认为投稿人遭到出版社拒绝这种事情很正常），另一方面也说明了她找不到一个“感到合适”的结尾，各种结局都在她的脑子中过了一遍（甚至有的已经写了下来），但考利还是觉得不够好。考利觉得自己相当失败，她觉得自己连书都完成不了，更别说投稿出版社了。

考利用行为实验检测了自己的三种推断：第一是她觉得自己的书会被出版社退回；第二是构想出的各种结尾没有哪个让她“感到满意”；第三是由此产生的一切想法都会不断折磨自己，并会让她感到十分痛苦。

考利进行的一系列行为实验会帮助她树立自信，让她相信自己一定能完成这本书，同时还可以检测她的那些推断是否成立，看看寄出的书会不会被退回。第一组实验是对“总感到不完美”的观念进行检测。其实这种观念不仅出现在她写书的过程中，也存在于各种情况。考利常常觉得自己要交的工作报告“不完美”，所以她会一直拖到最后才交。在第一组实验中，考利完成了两份工作报告。一份在上交前最后一分钟才完成，尽管她觉得写得“并不完美”；另一份则属于提前完成。考利认为如果交得早点的话，因为“不完美”而导致的不安与最后交相比会持续得更长，同时也会增加她的痛苦。事实上，当她把报告提前交上去时反而产生了一种成就感。从实验中考利认识到早点交报告不仅不会增加她的不安，还会赋予她一种成就感。此外，还会减少她的忧虑，因为考利发现需要上交工作报告不再是“悬在她头上的达摩克利斯之剑”。

后来考利接受了更多的行为实验，因为她想寻找到底是什么原因导致她有一种“不完美”的感觉——比如，不管疲劳、心情和环境的状况，看看这种感觉到底会持续多久（她预测这种感觉会持续一整天，并且每天都会如此）。进行这样的行为实验十分简单：她只用关注这种感觉，观察它一整天的起伏变化。6次试验过后，考利同意为自己的书写个最终的结尾，尽管她仍然认为这个结尾还是不太“完美”。

接着，考利把书寄给了出版社——对方几乎没作解释就退了回来，但考利立刻就释然了，现在她觉得自己已经有能力对书作进一步的修改，修改完还会寄给其他出版社。尽管考利已经理性地认识到逃避不但起不了任何作用，还会让自己的行动力变差，但她需要一些特定的行为实验来帮助自己克服逃避行为。

行为实验的不同形式

行为实验的形式多种多样。有些行为实验直截了当——比如密切关注你在特定情况下会产生怎样的焦虑，如果你做了某些事的话会发生什么，某种情绪会持续多久，他人将会有怎样的反应等等。有些行为实验相当复杂，它还包括把两种行为进行对比；比如，在杰夫的案例中他把

重复检查这种行为跟只检查一次这种行为进行了对比。行为实验的方式之所以多种多样，目的是为了检测你的某些推测是否成立，此外，它还会提供有关你的情绪、观念和行为等方面的信息。“打开或关闭”你的完美主义并且查看下这样做的后果可以帮助你了解哪种行为方式最适合你。这些信息能让你在生活中拥有更多的选择，并最终走向自由。

现在，请以表格7.4.2中的行为实验为例，在练习7.4.1中完成自己的行为实验。

表格7.4.2　行为实验的例子

1. 观念：家里必须一尘不染。
2. 了解预测：如果家里不那么整洁的话，别人肯定觉得我很懒，这会让我感到十分难堪。
3. 细化预测：朋友们看到家里乱糟糟的话肯定表现出厌恶，回避察看，同时还会对卫生状况评头论足一番。我会感到十分尴尬与焦虑（尴尬程度与焦虑程度分别达到90%与75%），我也不得不找个理由为自己辩解。
4. 实验：邀请朋友来家里，故意把一些残羹冷炙倒进厨房的水槽，也不去打扫家里的卫生。
5. 结论：朋友来家之后没有去注意脏衣服和地板的卫生，并没有觉得有什么看不下去的，我们像往常一样坐在那里聊天，我感到有点焦虑（焦虑程度只有65%），并为自己找了一些开脱的理由。但朋友说她很少要求自己事事都得做得十分完美，我的焦虑感没有想象中那么严重，在朋友到访的半小时内反而还有所下降，我很享受自己的生活。
6. 反思：多亏朋友到访，还好事先没有去刻意打扫一番，因为我了解到朋友家的卫生也不是天天都去打扫。我得出了一个结论：完美主义并没有让我享受生活，相反它带给了我诸多的压力。
7. 改变原有观念：大部分时候我都会合理地打扫家里卫生，但有时候乱点的话也没什么大不了的。

通过完成行为实验，你从中发现了什么？希望你对那些因完美主义而作出的消极预测有新的认识。

练习7.4.1　行为实验

1．观念：

2．了解预测：

3．细化预测：

4．实验：

5．结论：

6．反思：

7．改变原有观念：

想让行为实验进一步“改造”自己的话，关键是设法让你的信念产生“动摇”，让它无法再影响到你——彻底检验下自己的世界观，看看自己的某些预测到底是真是假。请尝试表格7.4.3中的一些方法，它们可以帮你检验一些常见的推测。

表格7.4.3　用行为实验检测完美主义者的观念和预测

观念 / 预测	实验
观念：如果努力点的话我会做得更好。 **预测**：如果努力点的话我会得A，没那么努力的话会得B，一点都不努力的话就会挂科。	做第一项工作时过度努力，做第二项工作时付出适当努力，做第三项工作时几乎不怎么努力，结果跟你预测的一样吗？
观念：如果没有名列前茅的话，那就太没用了。 **预测**：我会感到特别的焦虑与沮丧，至少在一周的时间内我天天都觉得自己一无是处。	故意在某些小事上不追求名列前茅（如跟朋友进行跑步比赛），结果跟你预测的一样吗？逐步在更多有意义/重要情境下测试你的预测。
观念：如果开始做一件事，就一定把它做好。 **预测**：如果半途而废，我会深受折磨（100%）并会一连失眠好几天。	在做某些事时半途而废，这会让你感到十分折磨吗？有多折磨？会持续多久？你睡着了吗？睡了多久？
观念：如果不带上所有衣服去度周末，我可能会穿错衣服，最后不得不回家。 **预测**：如果我不带上不同的衣服，我会担心（100%），最终回家。	留一件不带。 你还担心吗？你最后回家了吗？你是否逐渐少带衣服了？
观念：如果不把每件事都写下来的话，就会犯许多严重错误。 **预测**：如果不把每天需要做的事情写下来的话，就会把某些重要的事忘记，比如喂女儿吃药。	故意不去记某些事情（比如喂女儿吃药），你能记着吗？不记下来的话会发生什么？对某些重要的事情能用一份简短的计划表去记录吗？这样做的话你会犯多少错误？
观念：努力训练能够让我很开心，因为做正确的事情能让我收获更多。 **预测**：相比之下努力训练可以让我更开心，赢下很多比赛。	进行为期一周的高强度训练——全力以赴。这会让你有多开心（从0—10）？这又会让你多难过（从0—10）？你还观察到了什么？怎么去应对？然后进行为期一周的训练，不用全力以赴，做出相关的评价，然后对比两者的结果。

最后评论

不存在“完美”的行为实验，你应该花时间对自己所有的观念做一次全面测试。最终，你会对各种情况的“真伪”都有所了解。反过来这些了解会帮助你得出一些结论，比如怎样过得更愉快、更轻松，如何平衡好工作与生活之间的关系。

本节重点

·行为实验可以用来搜集你的观念、情绪、行为等方面的信息。

·行为实验的目的就是让你了解自身哪些观念/行为与完美主义有关。

·行为实验可以让你对自己的实际情况了解得更透彻，同时会帮助你更愉快、更平衡地生活。

7.5　从极端思维到弹性思维和自由思维

还记得第四章中我们对完美主义为什么难以克服的概述吗？其中许多因素都与完美主义的特征有关，如制定死板的规定和标准，用极端思维评估自己是否严格遵守了这些规定。这种极端思维就是所谓的“非黑即白思维模式”。“非黑即白”思维模式在评价事情方面过于绝对化，往往会导致两种极端：有些事情在完美主义者眼中只有“好”与“坏”、“对”与“错”、“彻底失败”与“圆满成功”。完美主义的最大问题在于它不仅会让人们为自己制定过于死板的标准，还会让他们期望自己能达到这样的标准；此外，完美主义者总用极端思维进行自我评价。因为这些规定或者标准过于死板且难度过大（比如对巧克力绝对尝都不尝；作业必须保持80分以上），所以往往实现不了，这样一来那些完美主义者在进行自我评价时就会认为自己是“彻底”的失败者（因为吃了一块巧克力；或在一次作业中只得了79分）。即使他们完成了这些目标或达到这些标准时，也不会觉得自己获得了“圆满”的成功，因为他们可能会对此不屑一顾，觉得这些目标过于容易，所以他们会为自己重新设定一个更高的目标（比如绝不吃高脂肪的食物；作业的得分必须在85以上）。

在7.4节中我们已经介绍了如何使用行为实验法来检测自己的预测是否成立。本节我们将重点探讨如何改变思维模式，因为这也是完美主义难以根治的原因之一；随后我们会介绍如何让呆板的思维方式和行为方式变得更加灵活。

非黑即白的思维模式

非黑即白这种思维模式在完美主义者身上尤为突出，下面请看它的定义：



非黑即白的思维模式指的是用两种截然相反标准去评判同一件事物，并且考虑事情时容易走极端，比如："好或坏""失败或成功""完美或不完美""一直或从不""完全或一点都不"。

非黑即白的思维模式也就是我们常说的"二分法思维"。二分法思维被认为是导致完美主义难以根治的罪魁祸首，该理论最初由牛津大学的学者们提出，澳大利亚科廷大学的莎拉·伊根博士和她的同事们在研究中也发现二分法思维是区别完美主义和最优主义的重要依据。因此，如果你用非黑即白的思维模式来判断自己是否达到了所要求的标准时，很可能会导致一系列的问题。

这种思维模式的问题在于它的绝对化。用这种思维来评判自己的表现意味着绝对不容许存在"差不多"的表现。在表格7.5.1中我们可以看到一些这种极端思维的例子：

表格7.5.1　非黑即白思维的例子

方　　面	非黑即白的例子
饮食 / 体重 / 体型	如果吃一块巧克力饼干，那身材就彻底完了。 50 公斤的体重已经让我不是十分满意，如果体重再达到 51 公斤的话，那身材就彻底完了。
工　　作	如果今天完成不了整个工作任务的话，我根本无法开展下一步的工作。
学　　习	如果成绩不突出的话，我就是个差学生。
外　　表	如果衬衫熨得不是特别挺括，同事们肯定认为我很懒。
房间卫生	如果不是每天都打扫卫生的话，屋里肯定很脏。
个人卫生	除非双手保持干净，否则的话上面就会有细菌，那我就得去再洗一遍。
体育竞赛	除非获得年度最佳运动员，不然的话我会放弃一切训练。
育　　儿	如果对孩子稍微发点火，就意味着我是个坏爸爸 / 妈妈。

有两种方法可以帮你克服这种思维模式：行为实验法和连续体法。

用行为实验法克服非黑即白思维

上一节我们介绍了如何创建行为实验。这种方法同样适用于克服非黑即白思维。还记得西蒙的例子吗？他经常在打扫房间时表现得拖拖拉拉。在表格7.5.2中可以看到西蒙是如何通过行为实验来检测自己在打扫卫生方面的极端思维。

表格7.5.2　用行为实验法检测极端思维的例子

1. **极端思维：**除非屋里一尘不染、井井有条，否则的话没有朋友愿意来做客。
2. **确认自己的预测：**如果家里不是特别整洁，别人会认为我很懒。
3. **细化预测：**除非家里一尘不染，否则的话朋友来做客时肯定会觉得我很懒惰，这样的话会让我十分难堪。她肯定会盯着乱糟糟的地方取笑我，说我没她想象中那么爱干净，我会感到十分尴尬（90%）并不再享受生活（100%）。
4. **实验：**在克服打扫房间方面的拖延症时，除了清扫下厨房外让其他房间还保持原状，然后邀请朋友来我家里做客。
5. **结果：**萨曼莎来到家里后并没有注意那些没有收拾的房间。我感到稍松了口气，当她开始盯着那些房间看时也没有取笑我。我很享受自己的生活（80%），我们坐在一起一边喝着咖啡一边聊天。
6. **反思：**我不必把家里打扫得一尘不染，我可以一间间慢慢打扫。我很乐意邀请朋友来家做客，她不会因为屋里有点乱就取笑我。
7. **改变原有思维：**我不必事事都力求完美，也不能放任自流。从一件事开始入手能帮助我完成整个任务，同时还会觉得很轻松（75%）。

从例子中可以看出，造成西蒙在打扫房间时选择逃避和拖延的主要原因是他的极端思维，他可以通过行为实验对这种思维方式进行有效的治疗。

现在，大家可以通过完成表格7.5.1中的行为实验对非黑即白的极端思维进行检测。在表格7.5.3中我们向大家展示了另一个案例，29岁的托尼是名电工，每个周末他都会翻修自己的房子。最近托尼把客厅又重新刷了一遍，但刷完的结果还是让他感到失望和担忧。托尼在行为实验中把实验和调查结合在了一起。正如我们之前说的那样，实验标准没有绝对“正确”或绝对“错误”。实验的目标就是为了搜集你所需要的信息并对某些观念的真伪进行检测。

表格7.5.3　托尼的练习，用行为实验检测自己的极端思维

1. **我的极端思维：**因为在刷墙的过程中不小心弄脏了天花板，整个客厅的粉刷工作毁于一旦。
2. **我的预测：**别人会认为我在粉刷房子方面表现得一塌糊涂。
3. **细化预测：**别人会认为天花板上那几个污点不仅十分显眼（85%），还会让粉刷的整体效果大打折扣，我感到十分焦虑。
4. **实验：**进行一次调查，看看大家怎样看待我的劳动果实。
5. **结果：**没人说会特别留意观察天花板上的小瑕疵，大家都很喜欢我粉刷的效果。
6. **反思：**因为完美主义的影响，我总是关注别人不怎么关注的小瑕疵。
7. **改变原有思维：**刷墙时偶尔出现的小瑕疵并不意味着所有的努力都功亏一篑。

练习7.5.1　用行为实验检测“非黑即白”的极端思维

1．确认你的极端思维

____

____

2．确认你的预测

____

____

3．细化你的预测（特定行为、思维与情绪的强烈程度）

____

____

4．设计一个实验来检测你的非黑即白极端思维

____

____

5．记录实验结果

____

____

6．反思：从实验中你得到了什么？

____

____

7．改变原有的思维

____

____

现在你已经完成了行为实验，从中得到了什么结论呢？在治疗过程中，完美主义者通常会惊讶地发现即使很长时间以来他们都是用“非黑即白”的标准评判事物，但只有在改变了这种思维方式后自己的思维才会变得更灵活。克服极端思维的重要法宝就是去完成大量的行为实验，所以大家可以继续利用练习7.5.1中的内容（在本书最后有一份空白的练习册，你可以根据自己的需求重复使用）。练习越多，这种极端思维就越容易克服。

用连续体法克服非黑即白思维

克服极端思维的另一种方法就是把自己的表现看作一个“连续体”，它是我们给思维/行为的两个极端间的连续变化取的一个有意思的名字。这种方法能够帮助完美主义者认识到他们的表现其实并没有陷入某种极端的（比如如果我不是最好那个，那我就是个彻头彻尾的失败者），两种极端的思维还存在着交集。

为了帮助你理解连续体的含义，我们会用第2章中菲奥娜的例子。生活中，菲奥娜对饮食/体形/体重和工作都有着完美的要求。对于工作，她的想法有时十分极端：要么在连续几周的超负荷工作后收获很多，要么什么都不做然后一无所获。在表格7.5.4中你可以看到菲奥娜身上呈现出的一个完整的思维/行为连续体是什么样子。

表格7.5.4　用连续体法改变工作中的极端思维

第 1 步：了解你的极端思维。
第 2 步：用连续体法划分极端思维的范围。
第 3 步：连续体上出现不同的交点时会发生什么。
第 4 步：反思从连续体中获得的信息。

续表

1. 我的极端思维有哪些? 当我有能力完成大量工作时，几周来我都会超负荷工作
2. 用连续体法划分极端思维的范围。 不工作________________________超负荷工作
3. 在思维 / 行为连续体上实际表现的点的例子（真的是“全或无”吗?） 参加小组会议时感到自己准备的并不充分，但我还是去了并打算提供一些自己的新点子。 不工作____________×____________超负荷工作 尽管已经相当努力了，但我还是花了好几个小时去准备小组发言，这让我在接下来的两天里感到筋疲力尽。 不工作__________________×______超负荷工作 因为压力过大以至于我迟迟不能着手准备发言的内容。 不工作_____×___________________超负荷工作
4. 从连续体中学到了什么? 从一些具体的事例中我们看到，连续体上有许多不同的点，在工作方面会呈现出“灰色”过渡，所以要么超负荷工作，要么不工作“非黑即白”的观点是不成立的。

练习7.5.2　用连续体法检测自己的极端思维

1．我的极端思维有哪些？

____

____

2．用连续体法划分极端思维的范畴。

____

____

3．在思维/行为中出现与连续体法相交的点时（　　）：

____

____

例1：

____

例2：

____

例3：

____

4．从连续体法中学到了什么？

____

____

____

从菲奥娜的例子中可以看出“连续体”法有益于她用“中间思维”而不是极端思维来看待自己的表现。这样一来她的思维会显得更加灵活，同时还可以帮助她发现其实在工作上不用陷入极端。

为了让你的思维变得更加灵活并重新审视自己的极端思维，请看表

格7.5.5，在这个表格中我们介绍了菲奥娜为什么能调整自己的极端思维，这次是关于饮食方面，然后请完成7.5.2的练习。

表格7.5.5　菲奥娜的练习：用连续体法检测自己的极端思维

1. **我的极端思维有哪些？**如果吃了一块巧克力，那我对自己饮食的控制就彻底失败了，同时我也无法阻止自己去吃巧克力。
2. **用连续体法划分极端思维的范畴。**严格遵守对饮食的限制 / 完全抛去对饮食的限制。
3. **在思维 / 行为中出现与连续体相交的点时：**上周在朋友家我吃了几块巧克力，但接下来我并没有过多地吃巧克力。 严格遵守对饮食的限制________________________×__________完全抛去对饮食的限制
4. **从连续体中学到了什么？**现在我可以吃一块巧克力但不会吃太多，在饮食方面我不再用极端思维要求自己。

完成7.5.2后你从中发现什么了吗？当你的行为表现里出现折中的做法时，你能够通过辨别这种做法来调整自己的极端思维吗？

其他书也介绍了连续体的用法。[1]这种方法有助于你客观地看待身边那些不好不坏、不胖不瘦、不完全成功也不彻底失败的朋友们。

至此我们已经介绍了两种克服极端思维的方法，使用行为实验法和连续体法能够提高思维与行动的灵活度，现在我们回过头思考下如何获得更多的自由，如何通过指导而不是规定来获得自由自在的感觉。

把死板的规定转化为指导建议：通往自由之路

完美主义者通常会为自己制定一些过于严苛的规定，并以此作为评判自身表现的标准。那么问题来了：一个常常用严苛甚至极端的标准要求自己的人往往会陷入极端思维的恶性循环中（比如所有成绩都得达到80分，否则的话就是个彻底的失败者）。这种人要么认为自己在某些事上做的一塌糊涂（比如只得了79分），要么在实现目标后（比如得到了80分）不是对结果置之不理就是会为自己设定更高的标准（比如下次必须成绩达到85分以上，因为80分还不够好）。所以，用死板的标准来评

判自己的表现并不是一种聪明的做法。对此，我们列出了两种有助于抑制这种恶性循环的方法：一是用指导建议代替各种条条框框；二是学会接受自己不完美的表现。

用指导建议取代条条框框：变得灵活

有必要先了解下你为自己制定了哪些规定，因为你的目标就是用指导建议取代这些条条框框。使用克里斯托弗·费尔伯恩提出的“打破束缚，迈向自由”就意味着把之前死板的规定比如“对巧克力我绝对尝都不尝”变为一种指导建议比如“我可以以健康的方式吃点巧克力，并不是每天都吃。但是如果现在吃了也不碍事”。

我必须得……		
一天刷两次牙	打哈欠时捂着嘴	确保每天都锻炼
一天梳两次头	打喷嚏时说“上帝保佑你”	确保每周饮食量不超过医生建议的范围
起床后立马整理床铺	电话铃响时马上接听	在家拉上窗帘
方便完立刻冲马桶	晚上把所有电器电源拔掉	每周至少给婆婆打一次电话
把衣服从地板上捡起来	24 小时内回电话	把照片都放进相片簿
对人彬彬有礼	用记忆棒进行电脑备份	检查汽车油量
处处考虑他人	事事以他人为先	撕碎泄露自己身份的私人文件
每天都做些对自己有益的事	每天摄入的热量低于 1500 卡	提前做计划
看一些有用的文学作品而不是垃圾读物	记着别人的生日	确保冰箱里有食物
每天吃 5 份水果蔬菜	让办公室保持整洁	每天都做些富有成效的事

这种方法首先需要我们列出给自己制定的所有“规定”，比如“必须做的”和“应该做的”。下面有一份法蒂玛给自己列的清单，这花了她两分钟的时间：

即便是犯人也会因为表现良好而获得减刑，甚至最终被假释出狱。难道你不想减轻自己遭罪的程度吗？难道你不想从囚禁自己的牢笼中解放出来吗？如果你用灵活的原则来代替每天必须吃五份水果和蔬菜的规

定，根本不会带来任何的坏处；如果偶尔去看些垃圾杂志，或者某天忘了检查油箱油量的话，天也不会塌下来；如果不经意间忘了某个人的生日，或者把衣服掉在地板上，这都不是什么大不了的事儿。当然，千万别把我说的奉为圭臬！亲自去试一试，用行为实验法把那些条条框框转化为灵活的指导原则。请参考以下的做法。

行为实验法的目的：做事不必十全十美

如果想放宽那些条条框框限制并把它转化为指导建议的话，我们可以通过一些行为实验让自己在做事的过程中不必追求完美，也就是过得去就行了。为了帮助你实现这个目的，请看表格7.5.6，里面记录了玛吉展开的行为实验，32岁的玛吉是一名对自己外表有着完美要求的前台接待员。完成表格7.5.3，选择一条符合自身情况的观念，通过行为实验来挑战那些为自己设定的条条框框。

表格7.5.6　玛吉的练习："做事不必十全十美"的行为实验

我的完美主义思维是什么？除非我始终打扮得很好并以较好的状态呈现自己，否则别人不会喜欢我。
确认你的预测：如果我打扮不好的话，我的朋友会因此批评我。
细化预测（从0—100%评分）：外出时我的头发和打扮必须完美，否则的话我的朋友会说我看起来很糟，认为我放任自己也很懒（90%），我会感到十分焦虑（95%）。
实验：头发很乱且没有打扮就和朋友一起喝咖啡。
结果：朋友并没有因为我看起来很糟而评论什么。我感觉更放松了——一个朋友说我看起来很久没有这么轻松了。
思考：从实验中我收获了很多，我不需要每时每刻都完美地出现；朋友们接受真实的我而并不在意我的外表。
改变的思维：我的朋友对花时间和我在一起更感兴趣，而不在意我的头发和打扮是否完美（70%）。

从表格7.5.6中可以看出，通过行为实验疗法玛吉能够放宽对自己的严格要求，一直以来她对自己的外表都有极高的要求，现在她已经学会对自己不再那么苛刻，即便打扮得十分普通在别人眼里同样可以接受。最终，玛吉把那些限制自己的条条框框转变成了灵活的指导建议——尽管比较在意自己的外表，但也不必打扮得特别完美，无论是打扮得完美还是随意，在别人眼里都能接受。

在完成练习7.5.3后，你从中发现了什么吗？能为自己设计一次行为实验吗？实验的内容就是做事不用十全十美。其实对你而言，有许多方法可以让自己做事过程中不用追求完美——诀窍在于找出那些为自己制定的条条框框，同时用行为实验法检测如果在做事过程中不追求完美的话会发生什么。比如，如果你总是要求自己在去别人家做客时必须得带一份烤得十分精致的蛋糕的话，那就试试下次带份烤得一般的蛋糕；或者如果你一直要求自己在离开办公室时必须得把所有的文件都归档整理好的话，那就试试在某天离开办公室时什么都不做。

练习7.5.3　用行为实验法告诉自己不必事事力求完美

我的完美主义思维是什么？

____

____

确认你的预测：

____

____

细化预测（从0—100%）：

____

____

实验：

____

____

结果：

反思：

____

____

改变的思维：

____

____

行为实验法的目的：缩短花在工作上的时间

打破条条框框束缚的另外一个方法就是缩短花在工作上的时间。同样，也可以用行为实验法来检测如果这么做的话会带来什么后果。在治疗过程中，许多完美主义者都怀疑这样做的目的——比如，在准备工作报告方面只花3个小时而不是像以前那样花10个小时的话，经过行为实验检测他们惊讶地发现两种做法的结果是相似的，甚至在学习、工作或艺术/体育竞赛方面也是如此。究其原因，当人们受到完美主义的束缚时，他们大多数时候都在焦虑情绪的包围中或大多数时候都做出了使结果适得其反的行为（比如，一遍遍地看同一段内容）。表格7.5.7给出了苏茜的案例，就像我们在第三章中看到的那样，作为一名理疗师她总是担心自己做不好本职工作，为了给客户提供最好的服务，苏茜会花大把的时间去记录病人们的病例。请参照练习7.5.4给自己设计一次类似的行为实验。

表格**7.5.7**　苏茜的练习：用行为实验来缩短花在工作上不必要的时间

我的完美主义思维是什么？ 必须完成工作。
确认你的预测： 下班后我必须花 4 个小时去记录病人的病例，否则就会漏掉一些信息并且会让客户对我的服务感到不满意。
细化预测（从 0—100% 评分）： 如果只花 1 个小时去记录病例，我肯定会漏掉一些信息并且客户在一周的时间里都会抱怨我的服务。
实验： 在一周时间内每天晚上下班后只花 1 个小时去记录病例。
结果： 没有客户抱怨我的服务——事实上我治疗病人的过程中，他们跟往常一样对我表达了感激之情。
反思： 我知道自己不必花很长的时间去记录病例，事实上以前花 4 个小时去记录病例有点浪费时间。
改变的思维： 我对自己的业务相当熟练，即便没有花很多时间去记录病例我也不会漏掉一些信息。

练习7.5.4　用行为实验来缩短花在工作上不必要的时间

我的完美主义思维是什么？

____

____

确认你的预测：

____

____

细化预测（从0—100%）：

____

____

实验：

____

____

结果：

____

____

反思：

____

____

改变的思维：

____

____

完成练习7.5.4后你从中学到了什么？你会缩短为了追求完美的工作而花费的大把时间吗？许多人惊讶地发现跟之前相比即便花在工作上的时间减少了，但收到的效果是相同的。在时间上放宽对自己的要求会带来积极的效果，这不仅能减轻你的焦虑感，还能给你节省出大把时间，让你的生活变得更加均衡——比如，在工作上耗时没那么多的话，你就会有时间去让自己放松下。此外，因为行为实验的目的是为了让你做事时不再刻意地追求完美，所以重复这些实验有助你缩短在追求高目标方面花费的时间。

从条条框框中解放出来：接受自己不完美的表现

把自己从条条框框或极端思维中解放出来的最后一个办法就是学会接受自己不完美的表现。回顾下第6章的内容，看看完美主义在生活中让你付出的代价和带给你的好处。为了消除完美主义在生活中带来的消极影响——疲劳感、焦虑感、时间上的紧迫感，至少在一定程度上你必须乐于接受自己不完美的表现，努力奋斗经常被看作是实现自我价值的一种方法，但是正如我们将在第9章中进一步探讨的那样，以努力程度

作为自我评价唯一标准会存在很大问题。

变得更灵活和更自由意味着你要学会积极面对自己身上那些不完美的表现，为了让生活更加平衡你甚至需要接受那些不尽如人意的表现。比如，请参考克洛伊的例子，作为一名外科医生克洛伊在工作和短跑方面是一名完美主义者。为了使生活变得更均衡，她现在学会了接受自己在工作和短跑上不尽如人意的表现，这样一来不仅降低了自己的焦虑感，也让自己有更多的时间去做些别的事，比如社交。又比如，对于克洛伊而言，成为医院里顶尖的外科医生或在参加比赛时每次都夺冠是十分困难的。她也正在改变这种观念，觉得不必非得当一名顶尖的外科大夫或者短跑冠军，做一名称职的外科医生和合格的业余短跑爱好者就可以了，观念上的转变让克洛伊的生活变得更加平衡。学会接受自己的不完美标志着整个人在选择均衡的生活上已经变得更加成熟和明智。

我们建议各位读者要明白，你的表现不可能一直十全十美，改变自己过于死板的思维方式，不仅能提高你的认知/行为能力，还能帮你从那些条条框框中解放出来，过上更均衡的生活。在第10章中，我们会就此话题做进行进一步的讨论。

本节重点

·极端思维指的是用两种截然相反的标准来评价自身表现，极端思维是导致完美主义难以克服的罪魁祸首，但我们可以用行为实验和连续体法克服这种思维方式。

·用“指导”建议代替“规定”不仅可以增强办事的灵活性，也可以缩短为了追求完美的工作而花费的大量时间。

·学会接受自己的不完美有助于增强办事的灵活性，并会让你的生活变得更加自由与平衡。

7.6　学会关注“正能量”

在上一节中，我们告诉了大家如何克服极端思维。本节我们将探讨完美主义另一种常见的思维方式：只关注或主要关注行为表现中的“负能量”（消极面），并对这种“负能量”极为不满。

关注行为表现中的“负能量”

完美主义导致的主要问题就是人们会专挑自己行为表现中的那些“负能量”进行关注，无论这个瑕疵多么地微不足道。生活中，他们会一直注视着自己的一言一行，试图找出自己做得不达标的地方，就像法官试图从案件中找出任何蛛丝马迹一样，这种锱铢必较的做法让他们连细枝末节或一点点瑕疵都不放过。在7.5中我们已经见识过托尼的例子，他就存在这种思维（过于担心在给自己公寓粉墙时会出现的一丁点瑕疵）。在第2章中，我们也见识过艾米的例子，因为在待客方面艾米要求自己必须做得十分完美，如果哪个方面出现了瑕疵她就会紧盯着不放，所以在邀请朋友前她会花大把时间去打扫房间，这样一来留给自己做饭的时间就十分紧张，最后只能做出一些歪七扭八的甜点，随后艾米对这些甜点又盯着不放，认为这是个不可饶恕的错误。在吃饭过程中，艾米发现自己根本无法集中精神去听朋友们谈话的内容，因为她放大了自己在制作甜点中出现的失误，之后更是深受这种消极思维的困扰（觉得因为没有做出一份完美的甜点而搞砸了整顿饭，同时觉得自己作为东道主相当失败）。这样一来，当她抓住那些微不足道的瑕疵不放时，看到的只有表现中的“负能量”而直接忽视了自己付出的各种努力。比如，她并没有注意到每个人其实吃得都很开心，也没去听大家对甜点的评价——其实朋友们都在夸蛋糕烤得很好吃。如果调查下朋友们对艾米的评价，你猜他们会怎么说？没错，他们认为艾米做得相当成功。与艾米的忧虑相反，朋友们觉得她准备了一桌美味的晚饭，每个都很享受就餐的时光。事实上，那些形状略有瑕疵的甜点没什么大不了的。

导致问题的根本原因在于当一个人经常对自己的表现吹毛求疵并只

盯着某些“负能量”不放时，就会低估甚至完全忽视那些表现中的“正能量”，这样一来他们往往对自己的整体表现进行片面评价。

事实上，有许多种方法能够帮助你克服这种思维方式：比如学会关注别人称赞你的方面，或者拓宽自己的关注面。

对表现的哪些方面吹毛求疵？

“关注负能量”这种思维模式的主要特征是人们往往把注意力集中在行为表现中的小瑕疵上。这并不让人感到意外，因为人们往往会关注那些与自己有关的事情，比如你之前买过新车吗？如果买过，在买完车的一周内，你是不是突然开始注意到路上有许多车辆跟自己的新车看上去一模一样？也就是说，路上有许多车辆跟自己新车同色同款。真的是在你买完车的那一周突然出现了这些车辆吗？大多人都觉得这不可能——之所以你有这样的感觉是因为在买完车的那一周你心里一直都在想着自己的新车。因为新车对你而言十分重要，所以才开始慢慢注意到有些车辆跟自己新车同色同款。还比如，当某位女士发现自己怀孕后，她会突然开始关注自己遇到的每个宝宝或超市里跟育婴有关的商品等等，因为育婴对她而言变得越来越重要，所以这个时候她特别关注跟这方面有关的东西。

同样的道理也能用在克服“关注负能量”方面，在表格7.6.1中，可以看到一些与这种思维模式有关的例子。

表格**7.6.1**　只关注表现中“负能量”的例子

领　域	只关注“负能量”的例子
工　作	因为工作报告出现了两处拼写错误，所以觉得自己的表现真是差劲极了。
外　表	因为衬衣上破了小洞，所以觉得自己看上去邋遢极了。
家庭卫生	因为窗户上有几处污渍，所以觉得家里的卫生特别差。
学　习	因为某个单词发错了音，所以觉得自己的口头演讲差劲极了。
饮食 / 体型 / 体重	尽管穿的是中号衣服，可觉得自己还是太胖了，因为我的许多衣物都比较大。
体育竞赛	尽管我跑在前面，可感觉自己的表现还是不够好，因为起跑阶段跑得不够快。
夫妻关系	因为我们两人总是吵架，所以夫妻间的关系并不好。
社交表现	因为在跟别人交谈的过程中某句话说得有点结巴，所以他们肯定会笑话我。
个人卫生	因为手上有个小口子，所以会把病菌传染给他人。
育　儿	我是个不称职的爸爸 / 妈妈，因为在外出的大部分时间我的孩子只会说“请”“谢谢”。

这种思维模式之所以难以克服，原因在于许多人都把注意力放在行为表现中某个特定的方面，越关注它就越觉得它对自己重要。因此，持续关注这些负能量会让你在完美主义中越陷越深。

为了克服这种思维模式，请从练习7.6.1着手，当关注那些小瑕疵和负能量时，学会在这个时候逐渐拓宽你关注的广度。在表格7.6.2中我们给出了相关的参考，看看艾米是怎么做的。

表格**7.6.2**　艾米的练习：拓宽自己的视野

第一步： 了解自己在哪方面存在着完美主义。 **第二步：** 在关注自己的负面表现时，请对当时的思维活动作出记录并对其强烈程度作出评定（从 0—100%）。 **第三步：** 通过对自己的表现作出全面了解进而拓宽视野。比如问自己：我漏掉了表现中哪些“正能量”？怎样才能把放在小瑕疵上的注意力转移到其他方面？（或者留意下身边其他事情） **第四步：** 对拓宽视野后的结果作出记录。
1. 了解自己哪方面存在完美主义： 招待客人
2. 对消极思维进行记录并对它的强烈程度进行评定： 做了份稍有瑕疵的甜点就意味着自己是个是失败的东道主（强烈程度 90%）
3. 在这种情况下拓宽视野的方法：（1）我忽略了那些十分享受就餐过程并对食物交口称赞的朋友；（2）我可以听听他们交谈的内容、跟朋友们聊聊天或者留意下身边其他的东西（比如朋友们衣服的颜色）。
4. 结果： 现在我认为自己准备的晚餐还是十分成功的，关注朋友们交谈的内容和他们衣服的颜色有助于拓宽我的视野。

完成练习7.6.1后你从中发现了什么？是不是惊讶地发现自己忽略了行为表现中许多积极面而把大量的精力放在那些消极面上？通过完成大量的练习拓宽视野十分重要，如果能在关注负能量的过程中学会拓宽自己的视野，那就最好不过。有时候，一边关注负能量一边发掘行为表现中的正能量可能十分困难，但是学会关注表现中的其他方面有利于转移你对负能量的关注。所以，如果在跟某个同事交谈时，不要总是惦记着自己衣服皱巴的地方，把注意力放在跟同事交谈的内容上或留意下他穿了什么颜色的衬衫、四周有什么东西，或者问问他这周末有什么计划等等。如果做不到的话，就试着把注意力转移到你看到或听到东西上，让自己置身于其他事情中而不是只关注那些“负能量”。

练习7.6.1　拓宽自己的视野

第一步：了解自己在哪方面存在着完美主义。

第二步：在关注自己的负面表现时，请对当时的思维活动作出记录并对其强烈程度作出评定（从0—100%）。

第三步：通过对自己的表现作出全面了解进而拓宽视野。比如问自己：我漏掉了表现中哪些“正能量”？怎样才能把放在小瑕疵上的注意力转移到其他方面？（或者留意下身边其他事情）

第四步：对拓宽视野后的结果作出记录。

1．了解自己在哪方面存在完美主义

____

____

2．对消极思维进行记录并对它的强烈程度进行评定

____

____

3．在这种情况下拓宽视野的方法

____

____

4．结果

____

____

反思练习**7.6.1**：

通过完成练习，你对自身的完美主义有了怎样的认识？

____

____

____

____

为什么会忽视“正能量”？

目前为止，我们介绍了完美主义者为什么总是盯着那些“负能量”不放。在完美主义者身上还存在着另一种思维模式，就是忽视表现中的“正能量”。比如，即便朋友们觉得艾米准备的饭菜还不错，她还是表现出了对自己的不满。完美主义者的这种思维通常产生在实现既定的目标后。比如，在实现目标后，完美主义者通常会这么想：

> 这还不算难。
>
> 每个人都能做到。
>
> 没什么大不了的。
>
> 如果我实现了这个目标，只能说明它太简单了，下次我要给自己的目标定得再高点。

拥有这种思维模式的人，每当他们实现一个目标后都会把下个目标设定得更高，这样往往会把自己置于“输定”的局面，因为他们对自己的表现永远都不会感到满意。重新定个更高的目标只会有害无益。请大家花一两分钟回想下，在实现目标后我们是否会为自己设定个更高的目标？为什么这么做？这样做有什么好处吗？通过行为实验来检测下在实现既定目标后接着制定同样难度的目标是否会让我们在追求新目标过程中更有把握，或者是否会减轻我们的压力让自己变得更自信呢？

练习7.6.2　运用日志记录积极评价同时忽略那些消极评价

领域	积极评价的记录	忽略消极评价的记录
工作	老板说我演讲得很棒	没人挑剔我的演讲
外表	朋友们认为我今晚看上去漂亮极了	没人会说我打扮得很难看
社交	大家都乐于跟我聊天	没人会说我看上去很焦虑或很无聊

反思练习 7.6.2：

通过完成该练习，你对完美主义又产生了怎样的认识？

____

____

____

如果你总是花大把时间去关注自己生活中的“负能量”而忽视“正能量”的话，请注意记下自己的真实表现，这样有助于你调整自己的思维方式。为了帮助你实现这个目标，请记下一周内发生的所有事情，在练习7.6.2中写下存在积极表现的方面或被他人肯定的方面。练习中的例子能够给你提供很好的借鉴。

保持写日记后你发现了什么？希望这能帮助你学会关注自己日常表现中的“正能量”而忽略“负能量”。运用该方法的关键就是实践。因为长期以来可能你已经养成了忽视“正能量”的习惯，所以你需要学会发现“正能量”而忽略“负能量”。最终，你会养成新的思维模式——客观公正地看待自己的表现。因为这需要付出很多实践，如果写日记的习惯一直保持到开始自觉地关注“正能量”并忽视“负能量”时，效果会更好。

另外一种克服这种思维模式的方法就是使用认知重建。在7.7中我们会对其进行介绍。

本节重点

·只关注自己表现中的“负能量”会让问题持续下去。

·伴随这种思维方式的就是忽视表现中的“正能量”，通常在实现既定目标后完美主义者会自动忽视自己取得的成功。

·拓宽关注面对于克服这种思维方式十分有用。

·记录日常表现中的“正能量”并不对表现作任何负面评价会有助于你克服那些消极的思维方式。

7.7　改变思维模式

前两节中，我们介绍了一些改变极端思维和片面思维的方法。本节我们将继续讨论如何改变完美主义的其他思维模式，比如双重标准思维、理所应当思维和以偏概全思维。此外，我们还将介绍如何通过认知重建克服这些消极思维。

思维对情绪和行为的影响

在上一节中，我们见识了改变行为模式的一些方法，比如使用行为实验法和其他方法来克服消极思维。了解自身的思维方式为什么如此重要，原因在于当我们对自己的表现持消极看法时，比如“我是个失败者”或“我做得还不够好”，情绪会受到很大的影响。

假设两个学生在考试中都得了79分，如果第一个学生不是个完美主义的话，他会觉得自己考得还不赖，尽管离理想分数还有点小差距但也算不错，所以会感到十分开心；如果第二个学生属于完美主义者的话，他会认为这个分数还远远没有达到自己的标准，并为此会感到十分的沮丧和忧虑。例子中两人在同一种情况下做出了两种截然不同的情绪反应：一个感到高兴，另一个感到沮丧。导致这种结果的原因是什么呢？答案是两人的思维方式不同。我们的所说所想往往对自己的情绪影响很大，当你身上具有完美主义倾向或者经常因为自己做得不够好而指责自己时，往往会让你产生焦虑感和抑郁感。

这种思维方式不仅会影响你的情绪还会影响你的行为。比如，在参加聚会前如果觉得自己不知道该跟别人交流什么或者没人会喜欢自己的话，你很可能会产生忧虑感并选择逃避参加这次聚会。或者，如果你觉得自己绝对做不出美味的饭菜来招待客人，那你可能永远都不会邀请朋友们来家里吃饭。

所以了解自己的思维方式至关重要，因为消极的思维方式对自己的

情绪和行为有害无益。此外，了解自己习惯性的思维方式也至关重要，接下来我们会列出一些常见的消极思维，这些思维方式在完美主义者身上很容易找到，下面在了解这些思维模式的同时看看自己身上是否也有这些特征。

完美主义者常见的思维方式

双重标准

完美主义者身上常见的一种思维方式就是双重标准，双重标准指的是为自己设定的标准十分严厉而为别人设定的标准相当宽松。比如，你可能觉得别人犯点小错没什么大不了，比如在电子邮件中出现拼写错误，但是如果自己的电子邮件中出现拼写错误的话是绝对不能接受的。这种双重标准就是可以接受别人犯错，但是绝对容忍不了自己出错。艾米在待客方面就有一套双重标准：如果别人烹饪的饭菜出现了点瑕疵她认为这很正常，但同样的情况发生在自己身上的话就绝对无法接受。

运用认知重构来检测自己的评价体系中是否存在双重标准十分管用，如果你在评价自己和他人的时候存在双重标准的话，那就试着做个调查看看别人是不是也这样。问问身边的朋友他们是否也用双重标准来评价自己和别人。可能你会惊讶地发现许多非完美主义者也有一套双重标准——但正好和我们所说的相反：他们对自己要求得比较宽松，而对别人要求得比较严格。

认真思考下双重标准会带给你什么样的影响。比如，对自己比较严格而对他人比较宽容的做法对自己是否公平呢？怎样让这种标准变得更加合理？双重标准对你情绪会产生怎样的影响？人们通常认为双重标准会导致完美主义难以克服，因为完美主义者对自己的期望要远远超出对别人的期望，这不仅让他们经常陷入强烈的自责中，还会让他们产生忧虑感和沮丧感。

以偏概全

以偏概全的思维方式通常发生在那种如果没能实现某个既定目标就

觉得自己是个彻头彻尾的失败者的人身上。在艾米身上我们就能看到这种思维方式的影子，她付出了很大的努力去打扫房间、为朋友们准备美食；但当她做出的甜点略有瑕疵时，就会觉得自己把整顿饭都搞砸了，并且还认为自己是个失败的东道主。如果你身上也存在这种以偏概全的思维方式的话，认知重建可以帮助你了解并改变这种思维方式。比如，在聚会上那些有点歪七扭八的甜点是艾米判断自己是个失败的东道主的依据吗？判断一个人的价值有许多依据，大多数人都会觉得某一次提供的甜点的好坏并不能作为评判个人价值的唯一标准。为了帮你克服这种思维方式，思考下自己是否依靠某一次的表现来评价自身的价值会十分有用。一个人的全部价值怎么能由某个没有实现的目标来决定呢？

理所应当

如果你是个完美主义者的话，肯定会经常对自己说这是“理所应当”的。艾米的“理所应当”包括“让屋子保持一尘不染”或者“当邀请客人们来吃晚饭时不能出任何差错”。请从头到尾认真地看看表格7.7.1，如果你认同其中某些事情是“理所应当”的话，那么请以“我应该……”来补充完空白处的信息。

表格7.7.1　完美主义者的“理所应当”的例子

在追求目标的过程中，我应该一直全力以赴。 无论做什么事，我应该有始有终。 我不应该浪费一丁点的时间。 我应该一直保持高效。 我应该不断地提高自己。 我应该尽可能最快地完成任务，这样的话我就不会浪费时间，即便我开始得很晚。 我应该更加努力。 我应该做到极致。
一些自己觉得“理所应当”的事： 我应该
我应该
我应该

现在你发现自己在哪些方面存在着“理所应当”的思维方式，对自己说这是“理所应当”时又会有怎样的感受？通常，人们在说完这四个字后不但会压力很大还会感到忧虑和紧张，但是说出“理所应当”这四个字并

不能让你的表现更出色。比如，你多久对自己说一次或者你的朋友多久对你说一次“我应该参与更多的锻炼”。当这么想时会发生什么呢？通常会带来更多的压力，比如，如果这个目标变成了一种死板的规定——“我应该每天都锻炼”——很可能在你实现不了的情况下会不断地责备自己，甚至还会因为压力过大而选择逃避锻炼。

现在请认真想想，如果对自己说“可能的话我想有规律地进行锻炼”会产生怎样的结果。说“我想”而不是“我应该”时会让你感到压力更大还是更小？用更加灵活的思维方式比如“我想去做”，“我更愿意去做”或者更具体点“如果做不到也没关系”来代替“我应该去做”将会帮助你减轻思想压力。所以，事实上如果你用更灵活的思维来代替“理所应当”这样的思维方式反而更容易实现你的目标。

其他思维方式

除了上述那些思维方式外，完美主义者身上还存在着一些其他的思维方式，下面我们列出了几种：

小题大做

这种思维方式指的是先去考虑可能出现的最坏后果或者夸张后果的严重性。你可以从“如果……将会怎么样”这样的表达中看出端倪。比如，有的人会因为工作报告中出现了一点小错而小题大做：如果老板看见了报告中的错误，会认为我是个糟糕的员工而开除我吗？如果丢掉工作的话，会因为还不起房贷而变得无家可归吗？这种思维往往会让你忘记这样一个事实：根本不会有人会因为工作报告中的一处小错丢掉工作，即使丢了工作也并不意味着你无法找到下一份工作或变得无家可归。

感情用事

这种思维方式指的是经常凭感觉而不是事实来看待事物。比如，某个准备发表演讲的人会想：因为这会儿太紧张了，所以我知道待会儿自己的表现肯定很糟糕。这就是凭感觉而不是事实来推测事情的结果，他并没有考虑到其实在发表演说的过程中大部分人都会感到紧张，紧张并

不一定意味着你就会搞砸这场演说。

乱贴“标签”

这种思维方式指的是经常会给自己贴上否定的标签：比如，当自己犯了错或者没有实现目标时，就会对自己说“你这个失败者、人生输家、蠢货、没用的东西、白痴”等等。用这些消极的字眼贬低自己只会有害无益，经常这样称呼自己会让耳边一直充斥着各种各样的自责声。

对责任大包大揽

这种思维方式指的是根本不考虑其他方面的因素就急于对所有责任大包大揽——换而言之，就是承担了本不应该自己承担的责任。比如，一名参加团体赛的运动员可能会想：今天整体表现糟糕的原因都在我，因为我发挥得不是十分出色，他并没有考虑到比赛成绩的好坏并不是依靠某个队员，而是依靠每个队员的发挥。

主观臆断

这种思维方式指的是在不了解别人真实想法的情况下，总喜欢猜测别人的想法——比如，老板肯定觉得我的工作报告写得很糟糕，因为他没对我的报告做出任何肯定的评价，所以老板肯定觉得其他人写得比我好。有这种想法的人并没意识到老板可能因为太忙或没时间对工作报告作出及时反馈。这种思维的问题在于他/她对于老板的真实看法并不了解，只喜欢去猜测。

杞人忧天

这种思维方式指的是总喜欢对结果提前做出消极的预测。比如：持有这种思维方式的学生在考试前会预测“这次我肯定会挂科”，尽管没有任何证据证明他会考砸。这种思维方式经常让人忽略一些与预测相反的事实，比如，刚才提到的那个学生事实上之前从未挂过科，并且成绩一直都不错。

你认同这种思维方式吗？思考下自己身上有这种特征吗？现在请回过头看看上述所有的思维方式，对于任何消极的思维方式，我们都能通

过认知重建这种方法进行针对性解决。

认知重建，或者用另外一种视角重新认识事物

“认知”这个词用来形容某种思维或观点，“重建”指的是通过检测思维的证据去挑战消极的思维方式。认知重建的基本含义就是让我们明白想法并不等于现实：我们需要检测哪些固有的想法是对的，同时思考在面对同一件事时是否还存在其他的视角。起初这么做看上去有点难，因为我们总是坚信自己的想法就是对的，但通常这存在着一定的偏见，当你具有完美主义倾向时往往会用更加苛刻的眼光来审视自己，那么很可能会导致负面情绪产生。

学会观察自己的思维和情绪

想了解自己的思维的话，问问自己“脑海中到底闪过了什么”会很管用。有时候思维可能是某些立场：比如“我是个失败者”，但有时候也可能是脑海中的意象，比如当你想到马上要在听众面前演讲时，脑海会立刻呈现出一幅因为焦虑而站在台上不停发抖的画面。把这些思维和意象记下来十分必要。

情绪就是我们的情感反应，每个人都会经历各种各样的情绪变化，在下面的表格中我们列出了一些描述情绪的常见词汇。

描述情感的常见词汇					
生气	悲伤	焦虑	沮丧	愉快	喜悦
紧张	抑郁	害怕	激动	烦躁	羞愧

思维日志

记思维日志经常被看作是一种改变或克服消极思维的重要方法。记录下自己的思维活动可以帮你远离它的干扰并让你学会更加客观地看待事物。在表格7.7.2中我们列出了帮你改变思维的步骤，其中还包括了日志模板和具体的做法。

表格7.7.2　如何完成思维日志

1. **思维激活事件**：对造成情绪强烈波动的因素做出记录，可能是某件事、某个画面或某次会议。
2. **观念**：问问自己"我当时正在想什么?"把所有的想法和思维方式都记录下来，对每个想法的可信程度做出评定（0代表一点都不信，100代表特别相信）。
3. **感觉**：指的是某些观念出现后带给你的感觉。问问自己"我感觉到了什么?"分别对感觉的强烈程度做出评定（0代表一点都没感觉，100代表感觉强烈）。
4. **相反的观念**：通过问自己一些问题改变原有的观念并学习用另一种视角进行观察。问问自己"我的朋友对这种观念持什么样的看法？看待这种情境还有没有其他视角？这些观念对我是否有益？我忽略了哪些积极的信息?"
5. **评估结果**：对当前情绪的强烈程度作出评估。

在表格7.7.3中可以看到艾米是如何通过认知重建和记录思维变化去改变自己的消极思维，此前艾米因为在招待客人的过程中做了一道自认为差劲的点心而视自己为失败者。大家可以在表格7.7.2中完成对自己思维变化的记录，回想下最近感到烦躁的时候，比如在没有实现目标的时候。然后，按照表格7.7.2中的步骤去一步步改变自己的思维，也可以用认知重建理论也就是用另一种视角观察同一件事情的方法来改变自己的思维。

表格7.7.3　认知重建的例子：艾米的思维日志

1. **思维激活事件（事件、情景、想法、想象或记忆是什么?）**：招待客人时做的甜点看上去有点瑕疵
2. **观念（我脑海中飘过什么？对我来说它意味着什么？这个想法有用吗？0—100%评分）**：我不仅搞砸了整顿饭还是个失败的东道主（90%）（以偏概全，爱贴标签） 我应该更细心点（70%）（"应该"的思维）
3. **感觉（我的感觉如何？0—100%评分）**：焦虑（95%）、沮丧（50%）
4. **相反的观念（我的朋友会说什么？对这个观念有不同的看法吗?）**：每个人都认为自己度过了美好的一个晚上并且大家对准备的饭菜赞不绝口。还有一位朋友说甜点很好吃，他认为味道最重要外观倒不必在意。 这道甜点并不会让我觉得自己很失败，整顿饭都做得不错，包括甜点在内。
5. **评估结果（我现在感觉如何?）**：忧虑（60%）、沮丧（30%）

在完成练习7.7.1后，你从中发现了什么？你能分清自己的哪些思维

属于消极思维并用积极的思维方式代替它们，让自己看待事情时更客观吗？这样做减少了负面情绪的干扰吗？你可能发现第一次对自己的思维进行记录时会相当困难。这很正常。许多人第一次在试图改变自己思维方式时都会感到困难。如果某种思维方式在你的脑海中存在了很长时间，想让自己立刻改变习惯性思维的确有点困难。不过一旦你做出改变，看待事情的眼光就会变得客观得多。改变思维的秘诀就是不断地把自己的思维活动记录下来，而不是用主观意识改变它。

想要改变思维方式的话，在接下来的两周去完成两到三篇有关思维活动日志，无论何时只要对某种情绪感受特别强烈就立刻着手记下来，你会发现类似的思维和感受每次都相伴产生。这很管用，因为在大多数情况下你会渐渐地学会用积极思维来代替消极思维。

练习7.7.1　你的思维日志

1．思维激活事件（事件、情景、想法、想象或记忆是什么？）：

____

____

2．观念（我脑海中飘过什么？对我来说它意味着什么？这个想法有用吗？0—100%评分）：

____

____

3．感觉（我的感觉如何？0—100%评分）：

____

____

4．相反的观念（我的朋友会说什么？对这个观念有不同的看法吗？）：

____

5．评估结果（我现在感觉如何？）：

____

____

____

____

____

在第8章中我们将介绍如何克服自我责备这种思维方式。

本节重点

·消极思维会带来一系列的负面情绪与行为。

·常见的消极思维有：极端思维、关注“负能量”并忽视“正能量”、双重标准、理所应当等。

·想法不等于现实。

·认知重建可以帮助你克服消极思维。

·记录思维变化有助于你改变它们。

7.8　拖延症、解决问题、时间管理和娱乐活动

本节我们将讨论克服拖延症的方法、解决问题的步骤、管理时间的技巧和劳逸结合的重要性。

拖延症

拖延症指的是把重要的工作一直往后推迟，在完美主义者身上这种行为十分常见。你能回想起上周把那些必须按时完成的工作往后拖延了吗？相比之下，回想那些按时完成的工作是不是更困难呢？把工作往后拖延时你的脑海里闪现过什么想法？导致拖延症的原因有很多：可能因为过于担心自己无法把工作做得十分完美，或者因为担心自己可能会把工作搞砸，还有可能因为对工作的完美要求导致自己压力过大，也有可能因为把工作拖到最后再做的话一旦做得不理想就有理由为自己辩解了。

生活中哪些方面存在拖延的现象？

克服拖延症的第一步就是去了解生活中哪些方面存在拖延的行为，当该行为发生时你在做什么。了解这些问题可以帮助认识到自己需要做出改变的地方。首先，我们从练习7.8.1中列出的一些关于拖延症的例子开始，想想在你的生活中哪些方面存在着拖延症并且给出具体例子。

现在，对哪些方面存在着拖延行为我们已经有了初步了解，想要对它做进一步了解的话可以使用7.1中介绍过的自查现在，对哪些方面存在着拖延行为我们已经有了初步了解，想要对它做进一步了解的话可以使用7.1中介绍过的自查法。如果你还没忘的话，我们曾讨论过鲍勃的例子，他在工作中就有很严重的拖延行为，每次写销售报告时都会往后拖，有时一连拖好几天，然后在最后几天加班加点写报告，这让鲍勃每次都落在同事的后面，有时候因为拖延而无法按时把报告交给老板。

练习7.8.1 生活中哪些方面我有拖延症？

第一步：圈出存在完美主义的方面
第二步：识别存在拖延行为的例子

存在完美主义的方面	例 子	我的拖延行为
饮食 / 体型 / 体重	推迟试衣服	
社交表现	推迟回电话	
做事条理化	推迟制定工作计划表	
家庭卫生	推迟打扫卫生	
外 表	推迟熨衣服	
艺术表现	推迟创作新油画	
音乐表现	推迟练习小提琴	
体育表现	推迟训练	
学业表现	要求延期毕业	
工作表现	推迟撰写工作报告	
情侣关系	推迟约会	
育 儿	推迟择校	
健康，健身	推迟跑步	
待 客	推迟做饭	
其他方面：		

反思练习 7.8.1：
需要克服哪些方面的拖延症？

____

____

____

在表格7.8.1中可以看到鲍勃是如何监测自己的拖延行为的。把这作为指导方法，在练习7.8.2中对自己的拖延行为进行监测。因为一天中可能许多方面都会出现拖延行为，所以请对当天多次出现拖延行为的方面做一份自我监测的记录，或者针对某种拖延行为进行为期一周的记录。

表格7.8.1 鲍勃的拖延症自我监测

第一步：对存在完美主义的方面进行记录。 **第二步：**对自己的一些推测进行记录。问问自己：当我决定把工作往后推时脑子里出现了什么样的想法？对这种想法的可信程度作出评定（0 代表一点都不信，100 代表特别相信）。 **第三步：**对自己的行为做出记录。你做了什么？ **第四步：**对自己的情绪做出记录。比如：忧虑、伤心、生气、羞愧、沮丧、害怕、尴尬、高兴、失望、激动。同时对这些情绪的强烈程度作出评定（0 代表一点都不强烈，100 代表特别强烈）。
第一步：存在完美主义的方面和情景 工作：周一上午，思考怎么撰写销售报告。
第二步：完美主义者的预测 我不可能把报告写得特别完美（90%）。
第三步：拖延行为 每隔一小时就看看墙上的时钟，迟迟不愿动手去写； 为“要做的事情”做一份详细的列表会让自己把写销售报告这件事继续往后拖； 迟迟不愿动手是因为只顾着一遍遍摆放名片。
第四步：感觉（0—100% 评分） 焦虑（80%）

练习7.8.2　拖延症自我监测

第一步：对存在完美主义的方面进行记录。

第二步：对自己的一些推测进行记录。问问自己：当我决定把工作往后推时脑子里出现了什么样的想法？对这种想法的可信程度作出评定（0代表一点都不信，100代表特别相信）。

第三步：对自己的行为做出记录。你做了什么？

第四步：对自己的情绪做出记录。比如：忧虑、伤心、生气、羞愧、沮丧、害怕、尴尬、高兴、失望、激动。同时对这些情绪的强烈程度作出评定（0代表一点都不强烈，100代表特别强烈）。

第一步：存在完美主义的方面和情景

____

第二步：完美主义者的预测

____

____

第三步：拖延行为

____

____

第四步：感觉（0—100%评分）

____

____

反思练习**7.8.2**：

完成这个练习后你对自己的拖延症有了什么了解？

____

____

____

完成这些自我监测可以帮你了解生活中到底哪些方面存在拖延行为，在该行为发生时你究竟在做什么，这能让你认识到需要做出改变的地方。

为什么拖延症总会发生，它跟完美主义之间存在着怎样的关系？

拖延症与完美主义之间存在着一种恶性循环。想了解拖延症在完美主义发展中扮演的角色，要先弄清楚你是如何陷入这种恶性循环的。

这种恶性循环意味着你越往后拖延，对自己要求得就越完美，对自己要求得越完美就导致继续拖延，两者就是这样周而复始。通过弄清楚完美主义者自我评价的标准与拖延症之间的因果关系，然后改变相应的思维和行为，这种恶性循环就会得以化解。

拖延症产生的根源

完美主义者对结果进行的消极预测往往是拖延症产生的根源，一直拖延下去的原因在于，这样做的话会让你对出现完美结果的可能性抱有更大的期望，越这么想就容易继续拖下去。本书中我们列举了大量例子说明人们都是如何陷入拖延症与完美主义的恶性循环中的。为了帮你弄清楚拖延症是如何出现并发展下去的，我们在表格7.8.2中列出了一些例子，参照这些例子完成练习7.8.3，将自己身上呈现出的拖延行为描述出来，同时试着找出这些拖延行为赖以维持的原因。

表格**7.8.2**　对预测的消极结果深信不疑如何导致自己的拖延症一直持续下去的例子

例子	存在完美主义的方面	在完美主义影响下对结果进行的消极预测	拖延行为	对预测的消极结果深信不疑如何导致拖延症一直持续下去
鲍勃	工作	我不可能把工作报告写得十分出色	把写工作报告这件事往后推 为"必须做的事情"做些列表，用这种方法把工作报告往后推 盯着钟思考写工作报告这件事 一遍遍检查名片的摆放顺序	鲍勃越往后拖就越没时间写工作报告，越没时间就越相信自己写不出令人满意的工作报告，越这么想就越往后拖
西蒙	打扫房间	我不可能把每个房间都打扫得一尘不染，所以还是不打扫算了	把打扫房间的任务一直往后推，直到屋里乱糟糟时才动手打扫	西蒙越往后拖就越相信自己无法把房间打扫得一尘不染，越这么想就越往后拖
杰玛	学习	我不可能把研究生论文的开题报告写好	睡过头 盯着电脑思考怎么写开题报告 拖着不交开题报告	杰玛越往后拖就越相信自己写不出高质量的开题报告，越这么想就越往后拖
詹姆斯	工作和社交	如果不把手头的事情推到最后再做的话，我会重复检查自己是否做得完美，这样一来什么事都做不成	迟迟不回复婚礼邀请，然后在寄出回复时忘记贴邮票	詹姆斯越往后拖就越可能忙中出错，越相信自己会忙中出错就越觉得有必要再往后拖

练习7.8.3　对预测的消极结果深信不疑如何导致自己的拖延症一直持续下去

例子	存在完美主义的方面	在完美主义影响下对结果进行的消极预测	拖延行为	对预测的消极结果深信不疑如何导致拖延症一直持续下去

反思练习 7.8.3：

对预测的消极结果深信不疑如何导致你自己的拖延症一直持续下去？

____

____

____

拖延症与完美主义之间的关系

现在，你已经知道拖延症与完美主义之间的联系十分紧密，那么弄清拖延症如何让完美主义者在自我评价时越来越依靠目标的完成情况则显得十分必要。这种评价方式会让你因为没有成功完成既定任务而认为自己是个失败者。回顾第6章中詹姆斯的例子，他把所有的工作几乎都往后推迟，以至于每次到最后都慌慌张张，犯一些低级错误。结果问题就来了，因为拖延而导致的那些低级错误让詹姆斯觉得自己就是个无用之人。越是依赖目标完成情况进行自我评价或越是觉得自己必须把任务完成得十全十美，就越容易拖延，而越往后拖就越可能犯一些低级错误，越增加自己的挫败感。克服拖延症绝对有助于你克服完美主义，因为这能帮助你打破这种恶性循环并让你在自我评价过程中降低对目标完成情况的依赖。

拖延症会带来什么问题？

克服拖延症的下一步就是好好琢磨该行为会带来什么样的影响。可以通过完成练习7.8.4来看看拖延症给你带来的利弊。在完成了练习中的调查后，请对拖延症带来的益处推敲一番，就像练习中给出的例子那样。人们之所以把事情往后拖的原因在于他们认为可以从中受益，比如能够缓解焦虑，但是如果仔细推敲这些所谓的益处就会发现事实并非如此，拖延并没有给自己带来任何好处，即便有的话也只是暂时的，它最终会让你付出更大的代价。比如，尽管一时的拖延可能会在短期内减轻我们的焦虑感，但是越往后拖就会让你越感到焦虑，这种与日俱增的焦虑感往往会让你在截止时间到来前手忙脚乱。另外，把工作往后拖的结果就是当你慢吞吞地开始着手工作时突然发现留给自己的时间不多了，最终拖延症会大大降低你的工作效率和工作质量。越等到最后再着手工作就会越感到力不从心。所以大家可以利用练习中的内容来看看拖延症到底会让自己付出怎样的代价。

练习7.8.4　思考拖延症让自己付出的代价和导致的问题

第一步：考虑拖延症带来的好处和让自己付出的代价。 第二步：改变"拖延症会带来好处"这种观念。问问自己：拖延症真的会给自己带来好处吗？长远来看，这些"好处"会对自己造成什么样的影响？		
拖延症带来的好处	拖延症让自己付出的代价	改变"拖延症会带来好处"这种观念
例子：降低我的焦虑感	例子：因为工作越堆越多，所以认为自己一事无成	例子：拖延症只能在短期内降低我的焦虑感，拖得越久就会让我越焦虑，所以拖延症其实只会增加而不是降低我的焦虑感

通过改变思维方式来克服拖延症

理清并改变导致拖延的思维方式能帮你克服你的拖延症。大家可以通过行为实验法（7.4中介绍过）和对思维变化的记录来了解拖延思维。首先请看看表格7.8.3，在7.8.3中可以看到杰玛是如何运用行为实验法来克服写研究生论文开题报告时出现的拖延行为。请在练习7.8.5中设计出一个针对自己拖延症的行为实验。

表格7.8.3　杰玛用行为实验法克服自己的拖延症

1．**完美主义思维**：我绝不可能写出高质量的开题报告。
2．**预测**：如果把我写的开题报告拿给导师看的话，他肯定会觉得我很笨。
3．**细化预测（细化行为，对观念和情绪评分）**：我写的内容很糟糕（90%），拿给导师看时他肯定会笑话我。同学们也会认为我的开题报告内容空洞，逻辑混乱。我会感到十分焦虑（80%）。
4．**实验**：拿上两页开题报告去参加开题报告研讨会，跟大家说说你课题中的观点。
5．**结果**：我的报告达到了开题的要求（65%）。我还是很焦虑（60%），但导师并没有笑话我或说我写得很糟糕。对接下来怎么写我产生了一些新想法。
6．**反思**：我能够克服拖延症并对完成开题报告充满信心。
7．**改变观念**：撰写开题报告对我的确有点难，但只要我动手去写也不至于写得太差，在别人的帮助下我很可能写出一份合格的开题报告（65%）。

练习7.8.5　克服拖延症的行为实验

1．完美主义思维：

____

____

2．预测：

____

____

3．细化预测（细化行为，对观念和情绪评分）：

____

____

4．实验：

____

____

5．结果：

____

____

6．反思：

____

____

7．改变观念：

____

____

反思练习**7.8.5**：

通过完成该练习，你对拖延症有了什么样的认识？

____

____

____

____

现在，你已经完成了行为实验，接着尝试把导致拖延行为的消极思维记录下来。在表格7.8.4中会再次看到杰玛如何改变了导致拖延的思维方式。在练习7.8.6中独自完成这对自己消极思维的记录。

表格**7.8.4**　杰玛运用思维日志克服自己的拖延症

1. **思维激活事件（事件、情景、想法、想象或记忆是什么？）：**盯着电脑屏幕思考怎么写论文的开题报告。
2. **结果（我的感觉如何？ 0—100%评分）：**焦虑（90%）；沮丧（40%）。 3. **观念（我脑海中飘过什么？对我来说它意味着什么？这个想法有用吗？0—100%评分）：**我绝不可能写出高质量的开题报告（90%）（推测性的想法）。 如果把我写的开题报告拿给导师看的话，他肯定会觉得我很笨（80%）（主观臆断，爱贴"标签"）。 因为迟迟不愿动手写开题报告，所以我是个失败者（80%）（以偏概全）。
4. **相反的观念（我的朋友会说什么？对这个观念有不同的看法吗？）：**我可以先写两页的开题报告，所以"我绝不可能完成开题报告"这种想法是错误的。我写的内容被准许开题了。导师的反应没有传递任何认为我很笨的信息，到目前为止他一直在鼓励我。哪怕把开题报告往后推了很久才写也并不意味着我是个失败者——我肯定能写完，目前在学业方面我收获了很多。
5. **评估结果（我现在感觉如何？）：**焦虑（45%）；沮丧（20%）。

正如你所看到的那样，行为实验和思维记录这两种方法都能用于改变那些消极思维。在克服拖延症的过程中可能你需要把两种方法一起用上。完成了这些之后，请拼出来一张备忘卡，在上面记下有利于你克服拖延思维的内容。在表格7.8.5中，可以看到杰玛的备忘卡，这份备忘卡是根据她自己的行为实验和思维记录制定的，大家在练习7.8.7中也可以为自己制定一份这样的备忘卡。

练习7.8.6　运用思维日志克服拖延症

1．思维激活事件（事件、情景、想法、想象或记忆是什么？）：

____

____

____

2．结果（我的感觉如何？0—100%评分）：

____

____

____

3．观念（我脑海中飘过什么？对我来说它意味着什么？这个想法有用吗？0—100%评分）：

____

____

____

4．相反的观念（我的朋友会说什么？对这个观点有不同的看法吗？）：

____

____

____

5．评估结果（我现在感觉如何？）：

____

____

____

____

表格7.8.5　杰玛运用备忘卡上的积极观点帮助克服拖延症

虽然写研究生毕业论文的开题报告对我而言确实很难，但是如果我开始去写的话也不至于完成不了，很可能我写出的开题报告会得到导师的认可。
通过少写点内容来改变自己的拖延行为，循序渐进，最终我越来越相信自己能坚持写下去。
我能先写出两页的开题报告，所以“我绝不可能完成开题报告”这种想法是错误的。
我写的内容准予开题了。
导师的反应没有传递任何认为我很笨的信息，到目前为止他一直在鼓励我。
哪怕把开题报告往后推了很久才写也并不意味着我是个失败者。我肯定能写完，目前在学业方面我收获了很多。

完成这份备忘卡后，接下来在“放手去做”的方法中也可以使用到这份列表。

“放手去做”

克莱尔是我的一位同事，她的工作效率特别高，往往能迅速写出一份工作报告，她工作高效的独门绝技就是时刻提醒自己绝不拖延。她的电脑屏保经常闪现着“放手去做”这几个字。每当她想拖延的时候这四个字就会提醒她继续工作。尽管这种方法看上去平淡无奇，但十分奏效。看看表格7.8.6中关于“放手去做”的提示，参照表格7.8.4和7.8.7中总结的内容在练习7.8.8中也做一份属于自己的列表。

练习7.8.7　运用备忘卡帮助克服自身拖延症

____

____

____

____

____

表格**7.8.6**　有助于克服拖延症的“放手去做”备忘卡的例子

一旦开始做某事，心情就会好很多。
一旦开始去做拖了很久的工作，我就没那么焦虑了。
如果继续往后拖的话，我会更加焦虑。
一旦开始着手去写开题报告，我就有信心坚持下去。
拖延行为并不意味着我是个失败者：如果从小处开始着手，心情就会好很多。
拖延症会加重我的焦虑感，所以最好不要把事情往后拖。

你可以把这份列表做成便条来提醒自己为什么拖延的行为有害无益。有些人发现把便条钉在桌上或者夹在日记、手包和公文包里十分管用，这样方便随时随地提醒自己不要拖延。

改变脑海中的意象

改变拖延思维的最后一种办法就是弄清楚当你开始考虑去做那些推迟的工作时，脑海里会产生什么样的画面。通常，脑海里会浮现出消极的画面。比如，当詹姆斯想到得动手去做那些拖延的工作时，脑海里就会浮现出自己在办公桌前埋头工作到深夜，一遍遍检查工作内容和抓耳挠腮的画面。这种画面让詹姆斯感到既沮丧又焦虑，所以一想到这种情景詹姆斯就会把工作继续往后推。后来，詹姆斯意识到在动手去做那些推后的工作时脑海里常常会浮现这种画面，所以为了克服自己拖延症，必须得把这种画面替换成积极的画面。最终詹姆斯做到了！他成功的原因在于通过行为实验法克服了自己的拖延行为之后，当脑海里出现一些积极的画面时詹姆斯及时从中汲取了有益的一面。当之前的消极画面再次突然出现时，詹姆斯立刻用另一个画面取代了它——只花一个小时去工作，同时也不会再花上全部的时间去检查自己的工作内容，一个小时过后就离开办公桌跟朋友们一起享受休闲时光。从这种方法中詹姆斯受益很多，他的工作效率也提高了不少，由于在接下来的日子里工作量没有那么大，詹姆斯的焦虑感也渐渐减弱了。

练习7.8.8　运用“放手去做”备忘卡帮助克服拖延症

____

试着去了解那些在拖延行为发生前或发生时突然浮现在脑海中的画面，这些画面都是对你有帮助的吗？你是怎样设法改变这些画面，让它们变得更现实，事实上又是怎么完成了那些让你感到力不从心或者被自己推后的工作？

通过改变行为来克服拖延症

我们已经讨论了通过改变拖延思维进而克服拖延症的方法。还有一种有益于你克服拖延症的方法就是通过分解任务和解决问题来改变自己的行为。

化整为零

这种方法意味着在完成那些分解后的任务时要懂得先易后难，而不是先着手处理某个看上去无比艰巨的任务。在表格7.8.7中可以看到西蒙在打扫房间方面是怎样利用这种化整为零法来克服自己的拖延症。认真地看看西蒙的例子，然后在练习7.8.9中按照同样的步骤完成其中的内容。首先，请认真考虑下自己想实现什么样的目标，然后思考下完成这些目标必须的步骤是什么，最后把整个任务分解为多个易于处理的小部分，依次标出难易程度，然后从比较简单的那部分入手。

表格**7.8.7**　西蒙怎样利用化整为零法克服自己的拖延症

第一步：制定任务 / 目标 打扫自己的房间
第二步：把整个任务分解成许多易于处理的小部分，同时对分解后的任务作出难易程度的评定（0—100%）
0—考虑推迟打扫房间所带来的问题 10—为需要完成的清洁任务制作一份列表 20—把卧室里的衣服都整理好 30—用吸尘器清扫卧室 40—用吸尘器清扫客厅 50—打扫客厅的地板和沙发 60—把餐桌上的书和报纸都收起来 70—把书房里的书和报纸都整理好 80—拖洗厨房的地板 90—清理储藏室 100—清理厨房的烤箱

这么做之后你发现了什么吗？可能你会发现在完成某部分工作时需要较多的步骤而在完成另一部分工作时需要较少的步骤，这完全取决于这项任务的难易程度。化整为零法的关键在于把每个步骤都变得易于处理。因为如果某个步骤太难或者需要投入的努力太多的话，你很可能会选择继续拖延。

在该方法的使用过程中需要注意的是不要陷入“等待动机”的陷阱中。我跟16岁的侄女聊天时突然想起了这个，我问她学校里女孩们都是怎样拖延自己的家庭作业的，因为我记着自己16岁的时候上的也是寄宿学校，当时我们许多人在写家庭作业时都会往后拖很长时间！我的侄女告诉我，如果想让她们按时完成作业的话，得找到做作业的动机。人们常常把事情往后拖的原因在于他们都在等待什么时候有动力了再着手去做。许多人都认为动机产生在行动之前，就像大家在表格7.8.1中看到的那样。但事实上，我们在治疗病人的过程中发现正好相反：如表格7.8.2中所示，只有动手去做，才能获得动力。

练习7.8.9　运用化整为零法克服自己的拖延症

第一步：制定任务/目标

第二步：把整个任务分解成许多易于处理的小部分，同时对分解后的任务作出难易程度的评定（0—100%）

0

10

20

30

40

50

60

70

80

90

____

100

____

动机 ——→ 行动

图7.8.1 对动机与行动之间关系的普遍看法

行动 ←——→ 动机

图7.8.2 动机与行动的真实关系

这就意味着在动手前待在原地等待动机的做法并不是一种双赢的策略，跟许多人想象的相反——先着手去做才有助于发现动机。因此在着手工作时先选择任务中简单的部分远比等到动机后再去完成一项艰巨的任务要好得多：因为你的动机会随着每个简单步骤的完成而逐步建立，这样一来你就会再接再厉、循序渐进地完成整个任务。

解决问题

有助于克服拖延症的另一个方法就是解决问题。事实上，这种方法适用于任何心理问题，不仅限于拖延症。比如，该方法还适用于克服“非黑即白”的极端思维。可能你会发现按照下面表格中列出的解决问题的步骤有利于你想出克服拖延症的其他方法，甚至还能帮你将之前介绍的化整为零法结合起来。

请看表格7.8.8中列出的步骤，其中介绍了艾米是如何通过解决问题改掉了自己在宴请朋友前花时间打扫房间的习惯。在练习7.8.10中根据同样的步骤把该方法用于解决自己的问题中。

表格7.8.8 解决问题：艾米的例子

第一步：了解问题 • 尽量对问题作出客观具体的描述 朋友们来家里吃饭。在他们到来前我必须用吸尘器把整间屋子清扫一遍，但是如果这么做的话我会感到精疲力尽、压力巨大，肯定也吃不好饭。

续表

第二步：想出潜在的解决办法 • 动脑筋想出所有能解决问题的办法 • 把能想到的方法都列出来，暂时不去评价这些方法的好坏 • 划出两到三个看上去最好的或最可能做到的方法 问问自己的伴侣是不是愿意来做清扫；我只用吸尘器清扫经常待的那几个房间；并不是所有房间都用吸尘器清扫；让伴侣用吸尘器去清扫一个房间而自己用吸尘器去清扫其他房间。
第三步：选定一种方法 • 考虑已选出的方法（两到三个）的优缺点——每种方法的可行性如何，解决问题的效果如何 • 选定一种最佳的方法 如果只用吸尘器清扫经常待的那些房间，将会节约出很多时间，同时我也不会因为让朋友们按我的标准去做而跟他们争论不休。这是最好的选择。
第四步：对选定的方法作出实施规划 • 为了解决问题，对选定的方法列出具体的实施步骤 只有两个房间用吸尘器清扫，然后把吸尘器放到一边，之后通过思考做饭要准备什么食材来转移自己的注意力，让自己不再去想需要用吸尘器清扫的其他房间。
第五步：实施选定的方法
第六步：评价结果 • 实施完选定的方法后效果如何？ 跟往常相比感到压力小多了，因为现在节省出了很多时间，所以做饭时我再也不用慌里慌张，朋友们都说我看上去比以前轻松多了。

时间管理：平衡好工作和休息时间

许多过于关注事情结果的人都无法合理安排自己的时间。比如：因为总是想完美所以一直很匆忙；因为总盯着那些需要完成的任务而几乎不安排休息和放松的时间；或者一直把需要做工作往后拖以至于最后无法按时完成。如果你觉得无法合理安排好自己的时间的话，试着制定一份时间管理表可能会管用，这份表格能帮你为一周的工作合理分配好时间，同时还能帮你平衡好自己的生活，让你不用把每分钟都用在追求十全十美的表现上。

练习7.8.10　解决问题

第一步：了解问题

·尽量对问题作出客观具体的描述

____

____

第二步：想出潜在的解决办法

·动脑筋想出所有能解决问题的办法

·把能想到的方法都列出来，暂时不去评价这些方法的好坏

·划出两到三个看上去属于最好的或最可能做到的方法

____

____

第三步：选定一种方法

·考虑已选出的方法（两到三个）的优缺点——每种方法的可行性如何，解决问题的效果如何

·选定一种最佳的方法

____

____

第四步：对选定的方法作出实施规划

·为了解决问题，对选定的方法列出具体的实施步骤

____

____

第五步：实施选定的方法

____

____

第六步：评价结果

·实施完选定的方法后效果如何？

____

____

反思练习7.8.10：

你认识到解决问题能如何帮助克服拖延症和完美主义？

____

____

____

练习7.8.11　时间管理表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
7—8 a.m.							
8—9							
9—10							
10—11							
11—12							
12—1 p.m.							
1—2							
2—3							
3—4							
4—5							
5—6							
6—7							
7—8							
8—9							
9—10							

反思练习 7.8.11：

如何平衡好作息时间？在这些方面需要怎么做才能取得持续改变？

____

____

____

回想下艾米的例子，不管朋友们什么时候到家里做客，她都会花上大把时间打扫房间，这让她经常感到手忙脚乱并且压力很大。艾米也承认她常常把自己置于很大的压力之中，不仅仅因为总是花额外的时间打扫房间，还因为自己经常把工作拖了很久才做。这就意味着当她没有把每件事都安排得十分妥当时经常会感到压力很大，她跟自己丈夫也说因为经常忙于处理各种事情而从未跟他一起度过假，为此她感到十分沮丧。

现在，艾米能够用时间管理法更好地平衡作息时间，同时也能减少在打扫房间时花费的不必要时间，在认识到自身的问题后，晚上她会安排一部分时间进行放松，比如和她的丈夫一起看看电视，或者外出就

餐；周末的时候也会看上几本杂志或去美容；这些她之前从未体验过，因为过去她把时间都用在工作和打扫上了。

现在，大家可以在练习7.8.11中为下周需要完成的任务列出一份时间管理表。记着要平衡好作息时间。

娱乐活动

具有完美主义倾向的人经常发现他们没有养成定期休闲娱乐的习惯。这可能因为他们把时间都花在工作或实现既定目标上，以至于根本没给自己留出休闲娱乐的时间，或者因为参与的娱乐活动如果跟所要追求的目标没有直接关系的话他们会感到纯粹是在浪费时间，并会有深深的愧疚感。但问题在于每个人在生活中都需要规律的娱乐活动来平衡好作息。定期参加一些娱乐活动有助于我们保持一个好的心情。在治疗病人的过程中，我们发现那些情绪低落或心情抑郁的人几乎不参与任何娱乐活动，所以经常参与一些娱乐活动对于愉悦心情是一种简单有效的方法。

练习7.8.12　娱乐活动列表

买张新唱片	打板球
做顿美食	去野餐
骑行外出	参加体育锻炼
踢一场足球赛	去美容院
学一门外语	玩乐器
看电视	购物
听歌	请朋友吃饭
游泳	烤面包
加入新俱乐部	整理旧照片
看电影	看报纸
插花	给朋友发封电子邮件

打高尔夫	做瑜伽
徒步旅行	听广播
送礼物给他人	驾车外出
打牌	参观博物馆或画展
冥想	跳舞
加入读书会	____________
打网球	____________
猜字谜	____________
看书	____________
跟宠物玩	____________

请从头到尾把练习7.8.12中列出的娱乐活动都看一遍，同时圈出你打算尝试的活动，如果之前你曾经参与过类似的活动但后来不再参加了，现在请重新参与其中。同样也可以把一些你认为可能会参加的项目写在空白处，可以包括那些之前参加过后来不再参加的活动，也可以包括那些一直都想参加的活动，甚至是一些花钱不多却能让你体验到快乐的小事情。

因为你已经知道哪些娱乐活动是自己想去参与的，现在请在练习7.8.11中把它们添加到下周的时间管理表中。可能你会在周末考虑参与其中的一些活动。在参加这些娱乐活动时或过后，心情感到好点了吗？该方法的诀窍在于不要因为一些娱乐活动看上去过于简单或者可能没有益处而不去参加，定期参与一些娱乐活动时，你会发现自己的心情能大大地得到改善。

本节重点

·拖延症的出现与完美主义息息相关，拖延症也能让你的完美主义倾向越来越严重，同时会让你在评价自身价值的过程中越来越依靠获得成绩的大小。

·可以通过思考拖延症带来的利弊、行为实验、思维记录、解决问题和化整为零的方法克服自身的拖延症。

·为作息时间作出合理安排，参加一些娱乐活动有助于改善心情。

7.9　化零为整

希望到目前为止在大家眼中这不是一本纯粹介绍“积极思维”的书，我们讨论的是如何弄清楚自身的实际情况。一些进食障碍患者，他们对自己体型的感知远比他/她的真实体型糟糕得多。事实上，他们的体型既没有自认为的那么糟糕，也没有模特的那么完美。一些抑郁症患者，他们可能认为自己是个一无是处、彻头彻尾的失败者。事实上，虽然在生活中某些方面他们可能做得不那么成功，但在有些方面他们做得也未必失败。如果你是个完美主义者的话，发掘自身的实际情况对你至关重要，你必须得接受的是，自己认为理所当然的观念跟现实情况相比还存在着一定的失真。目前为止我们所介绍的方法，都是为了帮助你发现并接受自己的实际情况。

目前，可能你已经做了一份调查，发现大部分人在早上都会在几分钟内把床铺好。可能紧接着你又做了另一个相关的实验，发现在铺床的过程中如果哪个地方没铺好的话会相当的焦虑，这种焦虑感在持续了很久后才得以缓解。可能你又做了另外的行为实验，发现拖延症会让所要做的事情变得越来越糟。可能你惯有的思维已经开始改变，并变得更为灵活。可能你已经把这些不同的方法都结合起来（我们希望如此）得出了一个关于自身实际情况的详细结论。下面请看萨利的案例：

萨利：小说家还是非小说家？

46岁的萨利一直以来都想写部小说。她曾经是一家小型报社的记者，在中学和大学期间也都获得过写作方面的奖项。当她还是名21岁的大学生时，就写出了小说的初稿。在把初稿寄给了几家出版社后，只有少数几家出版社回复了她，但也仅仅是鼓励她把故事的情节再提炼一下，丰富下小说的内容。在从事全职工作的同时萨利花了大把时间去修改小说，终于在25岁时完成了初稿的润色。由于害怕被出版社再次拒绝，萨利在是否寄出初稿这件事上一直犹豫不决，但她最终说服了自己。这次她收到了两家出版社的回复，出版商们对这本小说的兴趣依旧不高。萨利彻底崩溃了，她觉得自己在

写作方面可能需要进一步学习，所以报名参加了写作创新课。几年过去了，萨利在笔耕不辍同时还在上着她的写作课，并且时不时把自己最新的手稿寄给出版社。她觉得在第一本小说出版前自己是不可能动手去写另一部小说的，她也不愿承认这些年来花费在这本书上的时间可能是一种“浪费”。不出所料，在收到出版社的拒绝后萨利深受打击。理智地说，她也知道自己这本小说出版的可能性十分渺茫，但萨利无法放弃自己的梦想。她的内心总有一种这样的感觉：只要继续提高自己的写作水平，丰富小说的故事情节，总会有出版商和出版社愿意出版这本书，那么自己的梦想也就得以实现了。

当萨利前来接受治疗时，她看上去意志消沉、萎靡不振。她也想放弃那本小说，因为萨利感到只有这样她才能自由地过上想过的生活，但她又割舍不下。她需要别人帮助她接受这样的事实：世上可能有愿意出版这本小说的出版商和出版社，但是这样固执下去所付出的代价对萨利而言实在太高了（付出大于回报）。萨利也需要接受这样的事实：在小说上投入的时间与精力并没有让她实现预期的目标（也就是让小说得以出版）；但是，这并不意味着自己付出的一切都是徒劳（非黑即白的极端思维）。她对周边的人进行了几次调查，通过调查萨利发现在某件事（如音乐创作、小说写作和人际关系）上付出了很大努力之后没有实现预期的目标十分普遍，而选择及时“降低损失”也相当正常。通过将注意力转移到自己的案头工作上，萨利能够认识到参加的那些写作课还是十分有用的，同时她也从同行那里收到了良好的反馈。这让她认识到自己参加的课程并不是完全没用。

萨利的实际情况是：如果继续追逐小说出版梦的话，她很可能会持续消沉下去。小说得以出版的机会十分渺茫，在这方面继续执着下去的话她很可能更加萎靡不振。

萨利的处境让她进退两难。她已经在小说上投入了太多，舍不得放手。对她而言，要么放弃梦想回到现实生活中，要么继续追逐给自己带来累累伤痕的梦想。

穆罕默德也有类似的经历。

穆罕默德：敢于冒险

32岁的穆罕默德有两个孩子，他不仅是个尽职的父亲也是个尽责的丈夫。目前，穆罕默德在一家环保机构上班，他平时的工作职责就是倒垃圾。在工作中，他严格遵守规定穿着防护服，但穆罕默德还是担心自己会把危险的病菌传染给孩子们。在自己、妻子和孩子们的卫生习惯方面，他几乎患有洁癖。他担心如果把任何一种细菌传染给孩子们的话，他们就无法申请到学校，将来找工作也会受到影响。他的这种心理完全符合一些心理疾病的特征，比如强迫、广泛性焦虑和抑郁。

在治疗过程中发现，穆罕默德是具有极高道德标准并对孩子无私奉献的那种人。他渴望孩子们能过上比自己更好的生活，同时决定不惜任何代价也要帮助他们过上这种生活。

他认为这就是父亲的职责——不惜任何代价去帮助孩子。调查法并不适用于穆罕默德，因为他压根不关心别人怎么做，只关心自己眼中的道德责任，也就是怎么样更好地照顾孩子。我们给他提供了这样的建议：如果孩子们在拥有一个幸福家庭的同时还有位既能为他们答疑解惑又不给他们制造压力的父亲，那他们很可能在学校和生活中都会有十分成功的表现。穆罕默德从这个建议中获得了很大的动力。他接受了行为实验法——宽松还是严格，洗得干干净还是让孩子们自己产生免疫力。渐渐地他不再有“非黑即白”的极端思维，他开始关注孩子们什么时候会开心和满足，而不是只盯着学校的考试成绩。但是，尽管看到了这种疗法的优势，穆罕默德还是觉得自己的心情并没有放松。他已经开始认识到给孩子更多的空间意味着给他们更多的快乐（这并没有影响到在校成绩），但是他也不得不接受这种具有一定风险的做法——这种风险就是孩子们可能会生病，可能会“脱离常轨”。但是另外一种选择——过于关注孩子们的健康和学业成绩也存在一定风险。帮助穆罕默德认识到这种情况能够让他“望子成龙”的压力较之前有所缓解。

我们希望大家通过使用本书中提供的方法，能发现在走向更幸福更自在的生活时必须接受什么样的现实情况。在你的生活中可能存在很大的不确定性，但是这样做很可能让你的思维与行为变得更加灵活。我们经常对治疗对象说，你完全可以退回去继续做一个完美主义者——但是我们希望能帮助你认识到还有一种选择，就是能真正支配自己的生活。

本节重点

·本书所有方法都是为了让你认清与完美主义有关的思维、情绪与行为的真实情况。

·希望通过运用这些方法，你能够对未来的生活方式作出正确的选择。

[1]一本建议的好书是帕德斯基和格林伯格的*Mind Over Mood*。该书及其有关网站的详情，请见本书最后的“参考文献及拓展阅读”。

第8章
自我批评和鼓励表扬

在第1章我们就介绍了完美主义就是在自我评价时只把生活中某些重要方面的表现作为标准，如果觉得自己没有达到预期的标准往往进行自我批评。我们知道自我批评与完美主义之间有着千丝万缕的联系。换而言之，其中一者发生时另一者也极可能伴随出现。自我批评本身就能引起许多问题：平时感到更加困惑，处理问题时更加拖延（意味着你不愿意主动尝试解决问题，而是选择逃避问题让其自生自灭），社交时更加消极，抑郁程度更加严重等等。

什么是自我批评？

自我批评可以被看作内心产生的指责、自我贬低，或者一直指责自己错误的声音。自我批评的特征之一就是心里会一直有个声音在呼唤着你的“名字”，比如垃圾、水货、无可救药、人生输家、废物或失败者。请看表格8.1中列出的内容：如果其中许多条内容符合你的自身情况，就意味着自我批评声一直出现在你心里或生活里。

表格**8.1**　我是个自我批评者吗？

·经常发现自己没能实现既定的目标与理想；
·有自我贬低的倾向；
·难以接受自己的一些缺点；
·有自我批评的倾向；
·如果做得好，很可能是因为运气；如果做得差，很可能是因为自己。

为什么人们总是批评自己？

人们容易进行自我批评的原因多种多样。可能一开始是受到父母的影响，童年的你在表现良好时得不到父母的奖励或鼓励，表现不好时往往受到父母的惩罚。久而久之，在这种情况下成长的孩子学会了因为一点点小错就责备自己，这看上去可能是对自我批评最为常见的解释。成年之后这种习惯也一直影响着他们。无论导致自我批评最初的原因是什么，许多人在成年之后仍然经常自我批评，因为他们相信这是激励自己把事情做得更好的唯一方法。为了帮助你认识自我批评有多大用处，请认真看看表格8.2中的故事并回答相应的问题。

表格**8.2**　你会选择哪位教练？

想象一下，身为父母的你把自己的孩子送到训练营学习篮球。孩子一直梦想自己能打得十分出色，所以他们十分激动并下决心努力训练。现在假设你的孩子在两个教练的指导下练习篮球：史密斯教练和琼斯教练。

史密斯教练每次在孩子运球和投篮练习时一言不发。但是，当孩子在传球练习中掉球或没接好球时，史密斯教练就会严厉地批评他们，告诉他们练得多烂，简直乱七八糟。因为某个技术动作没有做到位他告诉孩子们要更加努力。他还会用诸如“软蛋”和“垃圾”这样的字眼称呼孩子。

相对而言，琼斯教练在孩子们每次掉球的时候并不责备他们，在接到球时会鼓励他们做得棒极了。当孩子们在传球练习中掉球时，琼斯教练会这样说：“没关系，你们只是在学习，如果一直练习下去的话你们会做得更好。”或者说：“没接好也没什么大不了的，因为这可以教会你如何做得更好。”

现在，如果让你选择其中一位教练继续教孩子打球的话，你会选择谁呢？最重要的是，你认为哪位教练会让你孩子取得更大的进步——史密斯教练还是琼斯教练？

来源：改编自Pollack & Otto（2000）

很可能你会选择琼斯教练。为什么？我们知道当一个人不停地受到批评时，很可能会毁掉他的自尊心并打击他的积极性，为了不再受到批评他会放弃各种尝试。另一方面，当受到表扬时，我们会更加努力并会做得更好。因此，大部分人都会认同琼斯教练，因为他更可能让自己的孩子取得更大进步。

在生活中许多方面，我们跟自己说话的方式很可能更像史密斯教练那样——用各种贬义的字眼形容自己，因为一点小错而指责自己，表现不错的时候被直接忽略。就像例子中这个孩子一样，学会在追求目标的过程中摒弃各种批评声会让你取得更大的进步。这并不意味着让你降低自己的标准，而是你更愿意为自己选择哪位教练——骂骂咧咧的史密斯教练会让你天天笼罩在指责声中，他不仅批评你还会忽略你的成绩，这会让你陷入自暴自弃的恶性循环中，你的积极和努力都会受到打击；史密斯教练会让你沐浴在鼓励声中，他会不断地鼓励你从错误中汲取教训，因此这会让你取得更大的进步。

目标是什么？

当我们试图帮你去降低生活中的自我批评声时，最终的目的不是让你从此之后再也不批评自己。这并不现实，考虑到你可能一辈子都生活在自我批评声中。同时，我们知道所有人都会对自己进行自我批评，只是大部分时候许多人选择自动忽略或者不把它放在心上。如果给你设定一个永远消除自我批评声的目标的话，等于给你提供了一个自我批评的机会。所以，我们的目标是削弱自我批评带来的影响。想象一下收音机的音量控制键只有调低的功能而没有关掉的功能——我们的目标就是调低自我批评声的音量。同时，我们想增强鼓励声的作用——换而言之，就是调高鼓励声的音量。接下来，我们会介绍实现该目标的三个步骤。

怎么让自我批评声和鼓励表扬声此消彼

长？

第一步：辨别批评声

让我们回头看看7.1“第一步：认识问题”这部分，同时回顾一下完成的练习7.1.2。在“完美主义思维”那列，看看你能否分辨出导致你进行自我批评的思维方式。有种方法能帮助你分辨这种思维，就是找出哪些思维会让你在跟别人倾诉时欲言又止，因为这些思维会让说的话听上去往往带有批判性和批评性。在过去进行自我批评时有时候很难发现这些批评声，因为在你眼中它已经成为了一种“真理”或者事实。因此记下那些你经常称呼自己的字眼十分有用，因为当这些字眼再次出现时，会迅速地提醒你你又开始自我批评了。

在接下来的一周，坚持每天写日志或监测表，用练习8.1记下那些跟自我批评有关的思维方式。第一列的标题为“触发事件”，在这一列里记下任何会诱发你产生自我批评思维的事情。认真思考一下触发这种思维的后果是什么。第二列的标题为“自我批评思维”，在这一列里写下在你脑海里出现的自我批评思维。尤其需要注意，当你由说服力不够的例证进行笼统概括时，或者当你为了实现既定目标没有坚持那些强加给自己的准则时，很可能会得出一个片面的结论。为了帮助你规避这种现象，请看下面杰玛的例子。

杰玛：片面地评价自己

28岁的杰玛是位在校大学生，她注意到当自己听到其他同学在辅导课上回答问题时就会感到十分的难过。因为她认为自己无法作出那种充满智慧、自信满满或言辞犀利的回答。她逃避回答任何问题，因为她觉得：“我太笨了，因为在自己的答案里找不到任何有价值的知识点。”

第三列的标题是“产生的情绪”，在这一列描述出你的感受如何（如悲伤、羞愧、生气或沮丧），根据感受的强弱从0至100分别作出评定。你的感受能够告诉你自我批评与之有关还是无关。如果你感到羞愧或沮

丧，你很可能不会将追求既定目标的决心坚持下去，当然，你可能对再次尝试也没什么欲望。

练习8.1　有助于辨别自我批评思维的日志模板

触发事件 可以是别人做的事情也可以是自己做的事情	**自我批评思维** 你脑海中闪现过什么样的想法？这种想法是怎么评价你自己的？	**产生的情绪** 你有什么样的情绪？把情绪的强烈程度作出评定（0代表没什么感觉，100代表感觉强烈）

第二步：辨别鼓励声

如果一个人长时间笼罩在批评声中，那他很难辨别出心里的那些鼓励声。有个方法能够帮你感受鼓励声，就是去认真思考在与朋友或家人相处时秉承什么样的价值观。在练习8.2中圈出那些在待友方面对你而言

至关重要的价值标准，并把你能想到的其他标准也写在空白处。

现在请认真想想是否会把其中的某条价值标准用于自身。如果把这些标准用于自身的话，你的生活会发生怎样的变化。练习8.3中，可以看到如何把那些用在朋友身上的价值标准用于自身的建议，在表格空白处写下你的看法和标准。

就像练习8.4给出的模板那样，我们用写日记的方法又自我监测了一个月。其中前三列的内容跟练习8.1里的内容一模一样，而后两列的内容是另外增加的。在标题为“鼓励声的内容”这一列中，通过了解运用在朋友身上那些价值标准，写出从鼓励声中得出的具体体会。或者，回到本节一开始讲的“教练的故事”，想想如果你是教练，而接受篮球指导的是你的孩子，你会对他们说什么。请对这种思维的信赖度做出评定。在这个阶段信赖度可能很低，甚至远远低于你对自我批评思维的信赖，这没关系。就像锻炼身上某块肌肉一样，鼓励声只有在越多使用的情况下才变得更强烈，而批评声越少使用自然会变得更弱小。这需要时间去练习。想象一下你在假期正准备一场单车旅行——如果很长一段时间你都没有骑过单车，你不会在假期一开始就考虑以骑单车的方式进行旅行。当然，可能在动身前你也会进行一些练习，为了锻炼出适应连续骑行几个小时的体力在住所的附近开始练习单车。在练习一段时间后，你会感到自己能骑得更远更快。这跟鼓励声的练习一样，练习越多，鼓励声就变得越强烈，自我批评声的片面性也就变得越明显，你也会越来越质疑对自我批评的信赖，渐渐地也就不再信任它了。

练习8.2　友谊中的哪些价值观对你最重要？（把自己认同的方面圈出来）

包容 无论朋友们做了什么我都会选择接受	**关心** 关心他们	**同情** 怜悯他们
礼貌 以礼相待并处处为他们着想	**谅解** 体谅他们	**慷慨** 对他们十分大方
有益 帮助他们	**信任** 一直相信他们	**欢乐** 跟他们相处愉快，经常分享一些幽默的故事
公正 对他们不偏不倚	**奉献** 为他们无私奉献	**尊重** 尊重他们，不当面指责他们

练习8.3　把这些价值观用于自身

包容 无论获得什么样的结果都会发自内心地认为自己很棒	**关心** 关心自己	**同情** 当自己情绪低落时会怜悯自己
礼貌 处处为自己着想	**谅解** 体谅自己	**慷慨** 对自己十分大方
有益 帮助自己，同时告诉自己自我批评不会带来更好的表现	**信任** 相信自己，即使有时候的表现让自己感到并不满意	**欢乐** 不要让自己过于严肃，可以适当自嘲
公正 对自己不偏不倚，客观并全面地看待自己的表现	**奉献** 给予自己支持而不是批评	**尊重** 尊重自己，不当面指责自己

练习8.4　有助于辨别鼓励声的日志模板

诱发事件	自我批评思维	产生的情绪	鼓励声的内容	当你产生这种想法时情绪上的第一反应是什么？
可以是别人做的事情也可以是自己做的事情	你脑海中闪现过什么样的想法？这种想法是怎么评价你自己的？对这种想法的信任程度作出评定（0代表一点都不相信，100代表特别相信）	你有什么样的情绪？对情绪的强烈程度作出评定（0代表没什么感觉，100代表感觉强烈）	你会对朋友说些什么？对这种想法的信任程度作出评定（0代表一点都不相信，100代表特别相信）	对第三列中情绪的强烈程度作出评定——现在的强度多高？
一位学生的妈妈抱怨我的教学效果，说孩子的学习成绩根本无法令她满意	我一无是处（90%） 我是个骗子（85%）	沮丧（95%） 羞愧（100%）	这只是今年你收到的唯一的抱怨——有3位家长还感谢了你对他们孩子的教导（100%），无论这个老师有多么优秀也无法做到让所有家长满意	沮丧（75%） 羞愧（80%）

在最后一列你需要在辨别出鼓励声后对相关感受的强烈程度再次做出评定。一开始你的感受可能不会产生很大改变，但是无论负面感受降低多少都会让你收获更多，渐渐地就会减轻自我批评对你的麻痹。

第三步：面对批评之声我们如何应对？

想象一下你的批评声就像是个恃强凌弱的恶霸，我们知道有许多方法能对付它。方法一就是在批评声出现时准备好一套熟练的应对方法，这样一来你就不用临时抱佛脚也不用让批评声烦你；方法二就是静观其变，不对批评声做任何反应。在此，我们将检验下每种方法是如何帮你对抗批评声的。

当批评声过大时，你很难想起或听到鼓励声。所以，为了让鼓励声更大更清晰，把它记下来十分管用。为了准备好一套熟练有效的方法应对过大的批评声，你需要认清哪些鼓励性思维对你的情绪最为有益。把这些思维写在小型索引卡片上或者名片大小的纸上。每张卡片上最好只写一种思维，你可以把这些卡片装在随身携带的钱包里，这样便于你随时随地使用。如果不介意别人看到，也可以把它们贴在房间的墙上或冰箱上。下一页列出了一些鼓励声，这些鼓励声可以有效地对抗自我批评声。有时候把卡片上的内容大声读出来也挺奏效（当身边没有其他人时），因为这可以让鼓励声深深地印在你的脑海里。

自我批评声总是让我们感到十分糟糕——因为它不会让我们对自己的努力和能力有一个客观公正的认识。

当没有实现既定目标时，并不能说明我是个无能之辈。

在评价他人时我不会仅仅依靠他们取得的成绩，所以他们也不会这么评价我。

制定并追逐高目标是对的。以是否实现这些目标作为唯一的评价标准将会阻碍你实现它们。

犯错也是学习过程的一部分，最终会让你走向成功。

方法二就是静观其变。这种方法也叫做“容忍”法，就是在感受的同时不做评判。研究发现容忍法能够降低负面情绪。比如，当一个人正在受到复发性抑郁症困扰时，它能够抑制抑郁发作次数，另外容忍法也能够减低我们对体型的不满意程度。

在某些方面，使用容忍法对付批评声就像练习8.1中方法的一样。当使用这种方法时，它会鼓励你只去观察批评声或观察听到批评声后的感受而不做任何的反应。对于那些不舒服的情绪体验，可以在意识里留意一下它们，并让它们就那样停留在脑海里，不作进一步反应。

在练习这种方法时，闭上双眼会十分管用（如果闭上眼睛十分舒服的话）。第一步就是感受，用心感受现在到底在你身上发生了什么。静下心在脑海里回想一下这些批评思维，就像是把它们投在银幕上一样。你坐下来，看着银幕，静静等待它们的出现。当它们出现时，只要银幕上出现内容就紧盯不放，然后在它消失的时候就不再去看。第二步就是接受这种思维而不是排斥或抵制它，或许你会说：“啊，原来你在这儿，现在就是这样。”就像体内的感觉一样：如果有紧张感/压迫感或其他感受时，用心感受它们，也可以只关注它们：“好吧，现在就是这样。”不用去做出回应，只把你的思维或感受标出来就会十分奏效。比如，你可能会对自己说“自我批评的思维已经进入到我的脑海里了”，但是不用搭理它；或者是“焦虑感找上门了”，但是仍然对它置若罔闻。

你还可以把那些自我批评的思维看成是一盘旧磁带或一场重播的电影，这样的话你就可以对自己说：“这是自我批评思维的重现。”这会帮助我们认识到这种思维具有重复性，所以不必搭理或听从它。这有点像听收音机。当自我批评思维出现在频道中，你会选择调大音量去认真听听？还是选择不动音量等待下个节目的播放？

批评声偶尔过高时会发生什么？

在练习这些方法一段时间以后，希望批评声和鼓励声能够在你的心里此消彼长。正如在本章一开始指出的，尽管这并不意味着批评声会完全消失。但是，你也可以认为这是个起伏的过程：有些时候跟其他声音

相比你更容易听到鼓励声，过段时间后可能在生活中的某个阶段你会发现批评声又变大了并且试图将你再次置于它的笼罩中。通常这表明在你生活中有些诱因被触发了，这些诱因让你看轻自己以至于你又开始听从批评声。分辨出这些诱因十分必要，然后用7.8中介绍的方法进行处理。如果没有好的方法去处理这些诱因，还可以通过练习本章介绍的方法，将它们应用到你的生活中。这些技巧可能很快就会对你有所帮助，因为你已经为此打下了坚实的基础。最重要的是，当批评声再次变大时不要对自己灰心丧气，生活中每个人的思想都会有起有伏，在面对艰难困苦去想办法应对等于是在巩固那些所学的方法。

本章重点

·自我批评可以被看作是心里住着一个批评家或恶霸，或者是脑海里产生的一种指责自己的声音。

·自我评价这种行为之所以会持续很久，原因在于完美主义者认为这是激励自己的唯一方法，但事实正好相反——自我评价会削弱你的动力和表现。

·降低自我批评声、提高自我鼓励声的目的就是把日常生活中对朋友的用语用在自己身上。

·降低自我批评声的三个步骤：辨别自我批评声、辨别自我鼓励声，然后找出自我批评声出现时的应对方法，而不是洗耳恭听。

第9章
自我评价

在第6章“改变的重要性”中，我们大致了解了你对你做出改变能力的信心，同时也知道了如果你经常以是否实现那些不切实际的目标作为评价自己的准绳的话，你的自信心会多么的低。我们把这称之为给自己制定的“生活法则”，它很可能是这样的：“如果实现了目标还算是差强人意，如果没有实现目标那自己真的一无是处。”

如果一个人属于完美主义者的话，在经过一段时间后他/她会对自己要求越来越高，甚至还会把一些根本不可能实现的目标强加在自己身上。另外，一段时间过后他/她会发现自己为之努力的方面变得越来越窄，同时还会仅凭一两个方面的表现来评价自己（比如工作做得怎么样，孩子在校表现如何）。只有在所有事上都表现得十全十美才会让他们感到满意。相反，如果在这些方面处理不好的话，就会让他们感到十分沮丧。

弱化自我评价与成就之间的联系

如果这听上去似曾相识的话，请认真思考一下完美主义者自我评价的方式所带来的弊端。最大的弊端就是我们无法左右生活中所有的结果。想想那些为了保持较高竞技水平而努力训练的运动员们，想想多少次他们因为各种各样意外的伤病导致自己没能实现目标。如果仅仅依靠是否实现不切实际的目标来评价自己，那么请记着，你的自尊心会成为这种标准的牺牲品。如果你选择的目标越来越难、越来越不切实际，甚至难以企及的话，你的自尊心最终会受到毁灭性打击。

弱化自我评价和成就之间联系的目标，是至少基于生活中体现自我价值的部分方面。不依赖成就来评价自己而更多根据自身和自己的内在价值，如此便可经受住自我批评的侵袭。

更为严重的是，完美主义者的这种评价会促使批评声变得更大，这会导致我们在此前章节中描述的严苛或死板的准则的产生。比如，你会注意到诸如“必须”“应该”这类词出现的频率越来越高。回想一下在校时你喜欢的老师和那些关心你并想帮助你实现更高目标的老师，他们是通过强制的方式或者通过告诉你什么是“必须”做或什么是“应该”做来帮助你实现目标的吗？很可能你不会喜欢这样的老师，因为这种做法鼓励的是逆反心理或自卑心理而不是劳有所获的心理。当然，那些激励你更加努力的老师可能让你学会面对自己的努力而不是成绩，或者为自己制定的是灵活的目标。

> 弱化自我评价和成就之间联系的目的，是为了让你放弃那些条条框框和所谓的“必须做”和“应该做”的准则，追求切实灵活的目标才是我们所鼓励的。

完美主义者自我评价标准的另一个弊端就是容易把“所有的鸡蛋都放在一个篮子里”，这种现象我们在第6章就提到过。如果在生活中某些方面你没有按照既定计划去做的话，你很可能会把自己贬得一文不值。一定程度上我们会通过某些方面所获得成就的大小进行自我评价，但明智的做法是“不要把所有的鸡蛋都放在一个篮子里”，也就是说在制定自我评价的标准时不要仅凭一个方面所获得的成绩，而是通过不同方面的表现进行综合评判——比如工作、学习、艺术或体育方面的成绩，待人接物、照顾家庭、兴趣培养，参与社区活动等方面的表现。[1]

> 弱化自我评价和成就之间联系的目标，是尽量通过多方面的表现对自身价值进行综合考评。

这种评价标准带来的最后一种弊端就是会让我们进行所谓的“选择性关注”（在7.6节中我们曾提到过），在这里旧事重提的目的就是回顾一下完美主义者在没有实现既定目标时到底会花费多少时间关注这件事。当他们在某些事上获得成功或做得不错时，对这些成绩他们要么选择忽略，要么给予很少关注，有些人甚至还会觉得是不是目标定得过于简单

或没什么价值。我们再假设，如果接下来的这个老师花大量时间去指出学生的错误、缺点或弱点，那你会发现这很可能会让你对自己产生消极的看法。相反，如果这个老师花大把时间去肯定你做得不错并指出了你需要改进的地方，那么你很可能会从中受到鼓舞并且取得更好表现。

弱化自我评价和成就之间联系的目的，是让大家学会客观公正地看待自己优秀的一面，并认识到下一步需要改进的地方。

关注焦点

当我们试图了解完美主义者自我评价的标准是如何影响他们的生活时，发现需要找出一些所谓的“焦点”——也就是生活中哪些方面不尽如人意时会消极地评价自己，哪些方面如愿以偿时会积极地评价自己。

请认真看一下史蒂芬的日志（表格9.1）。35岁的史蒂芬是名建筑师。虽然拥有自己的公司，但他平时还会做些兼职，比如底薪接受了社区项目建设的工作，因为史蒂芬认为这很有意义。让史蒂芬引以为豪的是在生活中他总能帮助别人，在工作中也能提供让人满意的服务。平时史蒂芬和自己的女朋友住在一起，每周晨跑四天。从史蒂芬的日志中，可以看出工作和成为优秀的社区居民这两个方面影响着他对自身价值的评价。在日志里，他从未提到过家庭、朋友或健身对自己的影响。尽管他也十分享受跟家人和朋友待在一起的时光，但他绝不会在这上面花太多时间，他觉得在这些方面做得再好也没什么意义，所以家庭、交友和健身方面的表现不会对他的自我评价产生任何影响。当史蒂芬开始考虑什么对实现自身价值重要时，他发现只有工作上的表现和成为优秀的社区居民这两方面让自己最为在意。在每周的周记结尾，史蒂芬都会用这样的表达：“如果……那么……”

表格**9.1**　史蒂芬运用日志帮助自己识别生活中的自我评价

日期	哪件事让你特别认可/不认可自己?	这件事属于生活中的哪个方面?——比如社交、工作、学习、财产、心理健康、家庭关系、成为优秀的社区居民,有意义的兼职、健身等。	写下你的想法并对自己的情绪变化做出描述,然后对情绪的强烈程度做出评定(0—100)
星期一	我的方案打动了客户	工作	马上就要接手另外一个项目。 开心(85)、高兴(90)
星期二	工人们在扩建道路时损坏了邻居家的围墙,对此邻居显得十分生气。	成为优秀的社区居民	我应该把工人们盯紧点。我无法把保证每件事都做得完美。 沮丧(75)
星期三	没有完成政府的施工计划	工作和成为优秀的社区居民	我本应该做完的。 烦恼(90)
星期四	因为交通拥堵,跟客户会面时迟到了10分钟	工作	我做得还不够好,我应该更快点。 羞愧(90)、烦恼(85)
星期五	因为天气变冷,今天完成的工作量没有期望的那么多	工作	我太懒了。 烦恼(70)、沮丧(85)
星期六	一整天都在赶这周落下的工作	工作	最终,我做完了! 满意(85)、高兴(90)
星期日	为了跟父母共进午餐,收到了超速罚单	成为优秀的社区居民	真是不成熟!我不能再超速了。 羞愧(90)
如果工作表现达到预期标准并能成为一名优秀的社区居民,那我会是个受人欢迎的人。			

在接下来的一周,用练习9.1中给出的日记模板记录近期生活中哪些方面影响着你的自我评价。同时,也要注意那些没有记录但对自我评价产生影响的方面。一周后,看看自己是否明白了评价自身价值时所秉承的原则,这种“如果……那么……”的表达其实等同于“如果取得了什么成绩那么你就会如何评价自己”。

练习9.1　运用日志帮助自己识别生活中的自我评价

日期	哪件事让你特别认可/不认可自己?	这件事属于生活中的哪个方面?——比如社交、工作、学习、财产、心理健康、家庭关系、成为优秀的社区居民,有意义的兼职、健身等。	写下你的想法并对自己的情绪变化做出描述,然后对情绪的强烈程度做出评定(0—100)
星期一			
星期二			
星期三			
星期四			
星期五			
星期六			
星期日			
如果________________就________________			

如何培养自我评价的新方法?

认清自我评价不受个人成就的影响

随着年龄增长，完美主义很可能会成为你生活中强大的动力；近期来看，找出完美主义什么时候在生活中不占支配地位会十分困难。重新回忆一下完美主义出现前的生活将有助于你改掉旧观念、测试新观念。表格9.2中给出了一个例子可以告诉大家如何做，继续参考史蒂芬的例子，将练习9.2中的空白补充完整。

表格**9.2**　史蒂芬对新观点的个人史测试

新观点：即便没有实现那些既定目标，我自身的价值也没有降低。	
年　　龄	**哪些经历跟新观点一致**
出生—2岁	尽管当时我只是个咿呀学语的婴儿，照片中爸爸妈妈抱着我和姐姐显得很幸福。
3—5岁	在路上和我的小伙伴一起玩耍，享受彼此的陪伴。
6—11岁	9岁那年因为父母离异我的学习成绩急剧下滑，但是班主任一直不断在鼓励我，让我振作起来。无论学习好坏或生活中发生了什么，我的好朋友一直陪伴我左右。
12—15岁	进入中学后，我有点孤僻，但仍然交到了两个新朋友，我们的友谊一直持续到现在。
16—18岁	我有了自己的初恋。她欣赏我在社区服务中的表现，并且不在意我是否能考进大学。
19—25岁	在建筑学的考试中我挂科了，朋友们担心我难受就在周末带上我一起出去放松。

培养新视角的方法就是以第三者身份给自己写封信，用鼓励性的语气写给自己。第三者可能是个抽象的人，可能是个并不存在但具有同情心的人，也可能是个真实存在但你并不认识的人，比如特雷莎修女，或者是个你认识的真实存在的人。以这个人的角度给自己写封信。

练习**9.2**　我对新观点的个人史测试

新观点：即便没有实现那些既定目标，我自身的价值也没有降低。	
年　龄	哪些经历跟新观点一致
出生—2 岁	
3—5 岁	
6—11 岁	
12—15 岁	
16—18 岁	
19—25 岁	

鼓励自己制定灵活切实的目标

另外一种削弱自我评判和自身表现之间关系的方法就是给自己制定更加灵活和更为实际的目标。灵活的目标不会包括“应该”和“必须”这样的字眼。在史蒂芬身上我们就能看到之前他为自己制定的目标过于死板：“在任何时候都必须准时参加工地的会议”，现在他为自己制定一个比较灵活的目标：“每次尽量按时参加会议但是我也知道无法控制所有突发情况，所以有时候我也会迟到。但我会尽量记下客户的手机号，万一迟到的话我会提前打电话告知他们。”

切实的目标意味着在付出合理的努力之后（不用非得付出超人的努力）就能得以实现。史蒂芬身上有个不切实际的目标就是：“我必须完成

每天给自己制定的目标。”这是不切实际的，因为他并没有把可控因素之外的突发情况考虑在内，比如一天当中接打电话、突然有客人到访或者手头其他工作出现问题等等。同时，史蒂芬每天给自己安排的工作量太大，以至于他为了完成目标不得不经常加班。

有种方法可以评估自己制定的目标是否切实可行——进行一项调查。就像我们在7.3节中提到过的那样，调查对象应为那些你认为在生活上获得成功或是你钦佩的人，也可以是那些你认为拥有均衡的生活或高质量生活的人。在调查中你可以问他们这样问题：每天为自己制定什么样的目标？在没有实现这些目标时会发生什么？在面对问题时如何处理？利用搜集的反馈，你可以重新评估下自己的目标是否合理。

史蒂芬向他的两个同事派发了问卷，这两个调查对象既是建筑师也是他的大学同学。史蒂芬知道这两个人的名声都不错，他也十分钦佩两人在工作中取得的成绩。跟他们交谈之后，史蒂芬认识到尽管他们给自己每天都安排了不小的工作量，但他们在完成这些工作时只是量力而行，从不勉强自己非得完成所有的工作。所以每天下班时他们一点都不感到失望或沮丧。另外，他们把那些工作目标视为让自己保持动力的催化剂，而不是拦路石。在感到压力过大时，他们会把工作分配给其他人，而不是每件事都亲力亲为或者花费额外时间去完成它们。史蒂芬发现从他们的观点中受益匪浅，他根据搜集的信息重新调整了自己的一些工作安排。

尽量通过生活中不同方面来进行自我评价

现在请认真回顾一下我们在第8章中探讨过的“尽量通过生活中不同方面来进行自我评价”。现在重新回到这个话题。请看练习9.3，练习9.3中的图表就跟你在练习6.4中完成的图表类似。自从完成这种练习，你已经认识到了自己的问题，此外通过练习你也掌握了克服完美主义和批评声的方法。现在，请再次认真完成类似的练习，对比下这次跟之前做的有什么不同。会出现新观点、新问题还是新目标？

现在请挑出生活中的四个方面，这四个方面必须跟本节开始你用来评价自身价值的那些方面有所不同。最好选择你最感兴趣的四个方面，并扩大你进行自我评价的范围。利用练习9.4，在每个方面都为自己制定

一些具体的短期目标（比如，在六个月内能够实现的目标）。比如，花更多时间跟某些特定的人待在一起，培养一种娱乐爱好，或者重新捡起之前放弃的业余爱好等。

练习9.3　通过多方面的表现进行自我评价

生活中的领域	在这些方面你想成为什么样的人？ 在这些方面你想做什么？
社交生活	
工作/学习	
收入	
心理健康	
夫妻关系	
亲子关系	
朋友关系	
家庭关系	
对社区做出的贡献	
精神生活	
娱乐休闲	
健身与饮食健康	
其他方面	

练习9.4　接下来六个月的目标（通过多方面的表现进行自我评价）

生活领域 1	
我想做出的改变：	
我想做出改变的主要原因：	
计划实施的步骤：	
假如……，我就知道自己的计划正在起作用	
计划实施过程中可能遇到的障碍： 我打算如何扫清它们：	
生活领域 2	
我想做出的改变：	
我想做出改变的主要原因：	
计划实施的步骤：	
假如……，我就知道自己的计划正在起作用	
计划实施过程中可能遇到的障碍： 我打算如何扫清它们：	
生活领域 3	
我想做出的改变：	
我想做出改变的主要原因：	
计划实施的步骤：	
假如……，我就知道自己的计划正在起作用	
计划实施过程中可能遇到的障碍： 我打算如何扫清它们：	
生活领域 4	
我想做出的改变：	
我想做出改变的主要原因：	
计划实施的步骤：	
假如……，我就知道自己的计划正在起作用	
计划实施过程中可能遇到的障碍： 我打算如何扫清它们：	

在选择目标的时候，请记住我们之前讨论过的原则，就是要灵活切实而不是在目标前加上“必须”或“应该”的限制。当然参照下别人的做法会对你十分有用。在这个阶段，要循序渐进地让这个原则融入到你的生活中，不是让它在一夜之间就掌控了你的全部生活。

逐步平衡自己每天关注的内容

削弱自我评价与个人表现之间关系的最后一步就是逐步平衡自己每天关注的内容。完美主义者常常关注那些没完成的事情或没实现的目标，他们一点都不关注自己做得优秀的方面。

重新分配注意力的办法就是坚持每天记日志，每天记录至少一件当天完成的事情。锻炼自己发现那些小成绩的能力，包括那些你通常不在

意的事情。表格9.3中史蒂芬的日志可供大家作为参考。

表格**9.3**　史蒂芬的成就日志

日　期	成　　　就
星期一	尽管想继续工作下去，还是抽出时间去遛狗
星期二	动手去做那些拖了很久的工作，因为我也不确定继续拖下去会发生什么
星期三	上班的时候买一块蛋糕，然后分给同事们吃
星期四	尽管工作很忙，还是抽空给爸妈打个电话问问他们的近况
星期五	尽管会感到很苦恼，但跟客户会谈时仍然保持冷静
星期六	完成下周一开会时要用的工作安排
星期日	跟简一起去野餐，而不是去加班工作

试着坚持写日志，同时牢记以下的原则：

·关注自己取得的任何一个成绩，无论看上去多么的微不足道；

·记下生活中每个方面取得的成绩。

本章重点

·巩固新视角有助于自己获得长期的自由：即便没有实现那些既定的目标，也并不意味着自身的价值大打折扣。

·在生活中设定一些切合自身实际的目标。

——认识到自身的价值可以不由所取得的成绩大小来决定；

——选择一些灵活、切实的目标；

——通过多方面的表现评价自身价值；

——每天关注自己取得成功的方面，无论这些成绩看上去多不起眼。

[1]有关该话题，更多内容请见梅拉尼·芬内尔的*Overcoming Low Self-Esteem*，详情

请见本书最后的“参考文献及拓展阅读”。

第10章 走向自由

在这本书里，我们证明了完美主义者表现出的行为方式跟呆板的思维和自我批评存在着密切的联系。讽刺的是，这种行为方式会让实现目标的可能性大大降低，因为它往往会导致拖延、逃避、疲劳、自我批评和低自尊心。在书中我们同样证明了可以把这种死板的规定转变为灵活的指导建议——这样一来我们可以更加自由自在地追求卓越，自由自在地评价自己、赞美自己，更加自由自在地享受生活。

> 费尽周折将自恋连根拔起，把神圣的自我憎恨种在心田，从此踏上一条告别平凡的阳光大道，它指引着我们迈向不容失败的完美主义之巅。
>
> ——圣凯瑟琳（1347—1380）

请认真思考圣凯瑟琳这句话。这句劝诫暗示了完美主义与自我批评（也就是“神圣的自我憎恨”）息息相关。圣凯瑟琳的一生同样给我们提供了一个鲜活的模板。对完美的追求导致她除了圣餐之外一天只食一勺草药，其他任何被迫吃下的食物她都会用小树枝伸进喉咙把它们给催吐出来。尽管取得了许多令人钦佩的成就，包括代表教皇制止了教会的分裂，书信作品被视为托斯卡纳文学作品早期的代表，但她的一生极其短暂，33岁就染病去世，毫无疑问完美主义所引起的饥饿也是她早逝的原因之一。

> 要相信我们的生活中没有完美主义，只有一个支离破碎的世界、受伤的心灵和杂乱的生活，但是我们没有任何理由去选择逃避。相反，必须在这种环境中坚持住并高喊“哈利路亚”。
>
> ——莱昂纳多·科恩，谈《哈利路亚》（1995）

这句话引自莱昂纳多·科恩，科恩是位集创作型歌手、音乐家、诗人、小说家和艺术家为一身的天才，他阐明的道理在我们的书中也有迹可循。完美主义犹如镜中花水中月——让我们劳心劳力而难以企及，相反那些不太完美的表现反而让我们在生活中享受到更多的自由。莱昂纳多·科恩对完美主义的摒弃让他在生活中自由自在地追逐着自己的目标，虽然有时成功有时失败。在初次发行自己的原创歌曲《哈利路亚》时他刚过24岁，这首歌曾在2008年英国圣诞单曲排行榜上排名第一，但是《哈利路亚》的第三版发行后只排到了第36名。他的音乐才华在全球音乐圈中得到高度评价，卢·里德称他为“顶级的原创歌手”。他的那些失败并没有让自己的名声受损——事实上，他所取得的成就也是在经历了种种失败后积累而成的。

最后我们要做出抉择。你是想追求遥不可及的目标或者费尽周折去攀爬那高不可攀的“完美主义之巅”，还是想冲破条条框框的限制走向自由？如果你一直在用书中提供的方法去努力实现后者的话，很可能你已经看到自己的变化，这种变化在提高处事的自由度与灵活度的同时没有对你的表现产生任何消极影响。虽然改变的程度也因人而异，但是请记住即便再微小的改变也十分重要。就如同引起雪崩的那粒小石子，一丁点儿的改变也可能引发连锁反应，因为你已经开始进行改变并相信改变一定会发生。

如果你觉得完美主义仍在影响着你的生活，同时感到自己没有取得任何突破的话，那么考虑寻求专业帮助十分必要。尽管本书中的方法能够起到一定作用，但也不能包治百病。所以当你遇到这种情况时，寻求专业医师的帮助最好不过。

如果你已经从我们的建议中尝到了甜头，请把这看成是万里长征的第一步（尽管你已经看完了本书）。选择自由意味着仍要努力奋斗！你要好好地琢磨书中的一些观点以便在生活中取得更大的改进。想持续做出改变并不容易（尤其当你已被完美主义影响了很长时间）。有时候在改变的过程中你会感到自己想要放弃或者觉得完美主义会故态复萌，在本章的最后，我们给出了一些建议，这些建议可以帮助你面对这种情况时继续坚持下去或取得进一步的改变。

制定行动计划

给自己留出一些复习本书和所有练习的时间，在本书的开头我们就说过书中提供的方法就像工具箱里的工具。有些“工具”在用过后发现十分有用，有些“工具”你会发现没什么用处。所以对于你而言，去发现哪种方法对自己最管用是十分重要的，把那些可用的方法放进你的“工具箱”以便随时随地使用它们。在复习每章内容的时候，可以根据下面的两个提示把感觉有用的方法放进自己的“工具箱”。

·哪些已经取得的改变是你想继续保持下去的？

·生活中哪些方面需要进一步关注？

然后为准备继续练习下去的方法写一行总结。

为了取得进一步的改变，最后你应该列出一份单子，上面写下哪些方法你打算一直练习下去。把这份单子放在触手可及或醒目的地方——贴在冰箱上或者镜子上，放在饼干盒或者内衣抽屉里！把这本书和那些有用的监测表放在好找的地方以便在查阅的时候能够及时找到。

保持切合实际和积极向上的期望

请注意完美主义和“非黑即白”的极端思维会随时干扰你对进步的期望，自我批评声也会对你的进步“说三道四”。人们对进步的期望往往不切实际，他们眼里只允许进步，不允许退步。但是请记住，在进步的过程中也会有起有伏有成有败。这是自然规律，处于低谷的时候也不要认为是灾难来临，更不要让自己惊慌失措或又进行自我批评。这是我们在改变之路上需要经历的一部分，同时也要学习对于我们最管用的方法。

另一种脱离实际的期望就是在进步的过程中想一直依靠自己，不去求助他人。这其实是另一种极端思维和自我批评的表现。在生活中，我们每个人在遇到困难时都需要向别人求助。在改变自己的过程中你可能

也需要别人的协助——别想着自己在任何时候面对任何难题都能独自解决。

克服阻碍：故态复萌

有时某些因素会诱使你回到原来的轨迹中，这里我们再强调一次这很正常。但是，当这些阻碍产生时很难及时理清思路。这个时候参照如下几条让自己保持清醒并帮助你想清楚接下来该怎么做。

·提前（比如出问题之前）考虑哪种压力或哪种情况会让你感到苦恼，这样的话，一旦问题出现你就能及时抓住它。

·尽可能快地抓住问题很重要，因为问题发现得越早就越容易克服。不要指望着问题会自己消失。最重要的是，不要慌张！因为心里越慌就越干扰你的表现。记着，故态复萌的现象时有发生，这也是你在改变过程中需要经历的一部分。这种情况发生时要积极面对，因为这会巩固你的学习过程。

·为了扫清障碍，你可能需要额外的援助——可能是社交网站上某位网友的帮助或者专业的帮助。

·发掘你的行动计划，然后在生活中进行重新制定。

·当你的情绪稍微稳定下来时，思考下造成自己情绪起伏的诱因——如果可以克服的话，就着手进行处理，削弱它对你造成进一步影响的可能性。

·最后，学会鼓励自己。尽管困难重重还是要把自己表现好的方面记录下来，并对自己的做法进行自我鼓励。

在接下来走向更加自由的道路上，我们祝你好运！

参考文献及拓展阅读

有用的书籍

Antony, M.M. and Swinson, R.P. (2009). *When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism*, 2nd edn. Oakland, CA, New Harbinger Publications

Cooper, P.J. (2009). *Overcoming Bulimia and Binge-Eating: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*. London, Robinson

Fairburn, C.G. (2008). *Cognitive Behavior Therapy and Eating Disorders*. New York, Guilford

Fairburn, C.G. (1995).*Overcoming Binge Eating.* New York, Guilford Press

Fennell, M. (1999).*Overcoming Low Self-Esteem: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioural Technique*s. London, Robinson

Flett, G.L. and Hewitt, P.L.（2002）. *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*. Washington DC, APA

Gilbert, P. (2009). *Overcoming Depression: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*. London, Robinson

Hoffman, S.G.and Otto, M.W. (2008). *Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder: Evidence-based and Disorder-specific Treatment Techniques* (Practical Clinical Guidebook Series). New York, Routledge.

Otto, M.W. and Pollack, M.H. (2009). *Stopping Anxiety Medication*

Workbook, 2nd edn. New York, OUP

Padesky, C.A. and Greenberger, D. (1995). *Mind Over Mood: Change the Way You Feel by Changing the Way You Think*. New York, Guilford Press

Veale, D. and Willson, R. (2005). *Overcoming Obsessive Compulsive Disorder. A self-help guide using cognitive behavioural techniques*. London, Robinson

重要的网站

英国国家健康临床优化研究院：www.nice.org.uk

致力于为国民提供公共健康、健康科技以及临床实践方面指导的英国政府机构

英国国家精神健康研究院：www.nimh.nih.gov

英国国家精神健康研究院（NIMH）是世界上最大的致力于精神健康问题的研究与治疗的科研机构

其他有用的网站

美国认知行为治疗协会：www.abct.org

提供美国认知行为训练及认知行为治疗师的相关信息

焦虑—惊恐方面的网络资源：www.algy.com/anxiety

提供焦虑—惊恐方面问题的自助资源

澳大利亚认知行为治疗协会：www.aacbt.org

提供澳大利亚认知行为训练及认知行为治疗师的相关信息

Beyond Blue: www.beyondblue.org.au

一家澳大利亚科研机构，提供了大量抑郁症的相关资料

英国认知行为治疗协会：www.babcp.com

提供英国认知行为训练及认知行为治疗师的相关信息

Mind Over Mood: www.mindovermood.com

提供基于认知行为治疗原则对治各种精神健康问题的资料

练习册

练习1.1　能够帮你判断自己是否具有完美主义特征的一些问题

1．你总是全力以赴地追求高标准吗？

2．你是否只关注没有完成什么，而不关注完成了什么？

3．别人有没有说过你的标准太高了？

4．你担心自己无法实现既定的目标吗？

5．在实现目标后，你会在下次给自己设定一个更高的目标吗？（比如在田径比赛中跑得更快）

6．你的自我价值建立在目标完成情况之上吗？

7．在实现目标后，你会反复回顾自己的努力情况吗？

8．即使会让你错过一些事情或导致一些消极后果，你还是坚持去追逐自己的目标吗？

9．你会逃避工作或因为害怕失败而拖延工作吗？

练习5.1　有助于自制循环图的一些问题

问题1：你怎样进行自我评价，是根据目标的完成情况吗？会过于依靠这个标准吗？如果你没有实现自己的高标准，会自我否定吗？如果答案是肯定的，这很可能就是导致你的完美主义持续存在的主要原因，把它标注在图的顶端。

问题2：你会给自己制定过高的标准吗？如果会，也需要在图中画出来。鉴于这些高标准很可能源自你仅凭努力程度和所获成就来评判自己的想法，应该把它列在问题1的回答的下面，并且用向下箭头连接两者。

问题3：你会制定一些规则来帮助自己实现高目标吗？如果会，请把它们列出来，然后写在“高标准”的下面。

问题4：极端思维对你而言是否意味着在无法实现目标时把自己视为一个失败者？如果是，请把它和最近的例子一起写下来。

问题5：你在感觉失败时会自我批评吗？如果会，也应该在图中列出，同时辅以实例。

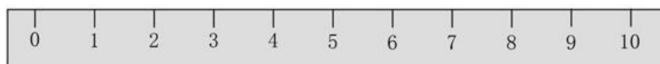
问题6：列出一些“起反作用”的行为，比如逃避、拖延、重复检查、过于缜密，把这些都列在图中并考虑成因。是没有完成目标？还是自责？焦虑？抑郁或压力过大造成的？请写出你的答案。

问题7：请思考焦虑、抑郁和压力是如何让你陷入完美主义的旋涡。并将其列在图中。

问题8：如果觉得有时候自己实现了既定目标，请辅以最近事例在图中列出（就像图4.1）。请认真思考下，在面对成功时你会有什么样的反应，你的成就感一般会持续多久，你是否会对自己的成功感到不满。所有答案都要列在图表中。

练习6.1　思考改变完美主义的重要性和做出改变的自信心

首先，把改变完美主义的重要性看成一把刻度从0到10的尺子，如下图所示，0相当于一点都不重要，10相当于极其重要。从0到10你会给自己打几分？在相应的数字上画个圈。



现在问问自己以下的问题：

（1）如果得分不是0，为什么？什么原因让你觉得改变的重要性大于“0”？

____

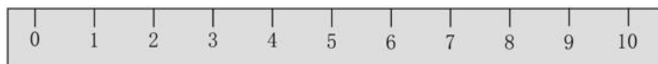
____

（2）如果得分不是10，为什么？让这个得分再提高点会发生什么？如果得分再高点你会怎么看待自己？你会采用什么办法来提高分数？生活中谁能帮你得到更高的分数？

____

____

现在把尺子的刻度作为评价改变过程中自信程度的一个指标，0相当于一点都不自信，10相当于极度自信。想想你给自己打几分，然后把这个数字圈出来。



现在问问自己以下的问题：

（3）如果得分不是0，为什么？什么原因让你觉得跟“0”相比改变的自信会更强？

____

____

（4）如果得分不是10，为什么？让这个得分再提高点会发生什么？如果得分再高点你会怎么看待自己？你会采用什么办法来提高得分？生活中谁能帮你得到更高的分数？

____

____

练习6.2　做出改变的利与弊

维持现状的优势	维持现状的劣势
改变的优势	改变的劣势

练习6.3　认真思考让完美主义持续下去所付出的代价和收获的好处

一年里……完美主义依然存在	
生活的各个方面 社交生活 工作 / 教育 资产 心理健康 跟配偶的关系 跟孩子的关系 跟密友的关系 跟父母 / 兄弟姐妹的关系 对社区做出的贡献 精神生活 其他方面（请更具体些）	**在这些方面会发生什么?**

一年里……完美主义不再存在	
生活的各个方面 社交生活 工作 / 教育 资产 心理健康 跟配偶的关系 跟孩子的关系 跟密友的关系 跟父母 / 兄弟姐妹的关系 对社区做出的贡献 精神生活 其他方面（请更具体些）	**在这些方面会发生什 么?**

练习6.4　在生活中的各个方面勇敢做自己

生活的各个方面	在这个方面你想成为什么样的人？ 在这个方面你想做些什么？
社交生活	
工作/教育	
资产	
心理健康	
跟配偶的关系	
跟孩子的关系	
跟密友的关系	
跟父母/兄弟姐妹的关系	
对社区做出的贡献	
精神生活	
娱乐/爱好	
健身与饮食健康	
其他方面（请更具体些）	

练习7.1.1　生活中哪些方面受到了完美主义的影响？

第一步： 圈出你认为存在完美主义的方面。
第二步： 对这些方面你会产生什么样的念头？
第三步： 在这些方面表现完美主义时你会怎么做？

完美主义的方面	念　头	行　为
饮食		
体型		
体重		
社交表现		
检查门锁与家电		
摆放物品		
组织条理		
房间打扫		
衣着打扮		
个人卫生		
艺术表演		
音乐表演		
运动成绩		
学业表现		
工作表现		
伴侣选择		
育儿		
健康与健身		
待客		

反思练习 7.1.1

通过完成练习，你对自身的完美主义有了哪些了解？

____

____

____

练习7.1.2　对存在完美主义的各个方面进行自我监督

接下来的一周，认清完美主义在什么时候会导致问题产生。

第一步：记下出现完美主义的方面。

第二步：记下你的想法。问问自己：我的脑海中出现过什么样想法？评估下这样的想法多强烈：0% ＝一点都不信；100% ＝完全相信。

第三步：记录下你的行为。你做了什么？

第四步：记录下你的感受。比如：焦虑、伤心、生气、羞愧、抑郁、害怕、尴尬、愤怒、高兴、失望、激动。评估下感受的强度：0% ＝毫无感觉；100% ＝感受强烈。

出现完美主义的方面	完美主义思维	完美主义行为	感受（0%—100%）
工作，给同事发邮件	在写邮件时思路必须保持百分百清晰，语言必须简明扼要否则会显得自己能力不行（90%）	为了确保发出的邮件正确无误花了一个小时检查和重写	焦虑（75%）

反思练习 7.1.2

通过完成练习，你对自己的完美主义有了怎样的认识？

____

____

____

练习7.1.3　对完美主义思维、情绪和行为的监督记录

思维	情绪	逃避行为	拖延症	行为检测	起反作用的行为
我必须写出一份十全十美的报告，这很重要	害怕焦虑	不交报告并要求老板把截止时间延长到下周	把报告一直推到周末再写，每天都很焦虑但迟迟不动手	**检测**——一次次去看上次报告的评语 **对比**——一遍遍去看同事的工作报告 **寻求慰藉**——反复问我的伴侣她觉得我的工作报告能否写好	一遍遍去排放各种名片；详细列出每天需要完成的工作内容

反思练习 7.1.3

通过完成练习，对自己的完美主义有了怎样的认识？

______

______

______

练习7.4.1　行为实验

1．观念：

______

______

2．了解预测：

______

3．细化预测：

4．实验：

5．结论：

6．反思：

7．改变原有观念：

练习7.5.1　用行为实验检测“非黑即白”的极端思维

1．确认你的极端思维

2．确认你的预测

____

____

3．细化你的预测（特定行为、思维与情绪的强烈程度）

____

____

4．设计一个实验来检测你的非黑即白极端思维

____

____

5．记录实验结果

____

____

6．反思：从实验中你得到了什么？

____

____

7．改变原有的思维

____

____

练习7.5.2　用连续体法检测自己的极端思维

1．我的极端思维有哪些？

____

____

2．用连续体法划分极端思维的范畴。

____

____

3．在思维/行为中出现与连续体法相交的点时（　　）：

____

____

例1：

____

例2：

____

例3：

____

4．从连续体法中学到了什么？

____

____

____

练习7.5.3　用行为实验法告诉自己不必事事力求完美

我的完美主义思维是什么？

____

____

确认你的预测：

____

____

细化预测（从0—100%）：

____

____

实验：

____

____

结果：

____

____

反思：

____

____

改变的思维：

练习7.5.4　用行为实验来缩短花在工作上不必要的时间

我的完美主义思维是什么？

确认你的预测：

细化预测（从0—100%）：

实验：

结果：

反思：

____

____

改变的思维：

____

____

练习7.6.1　拓宽自己的视野

第一步：了解自己在哪方面存在着完美主义。

第二步：在关注自己的负面表现时，请对当时的思维活动作出记录并对其强烈程度作出评定（从0—100%）。

第三步：通过对自己的表现作出全面了解进而拓宽视野。比如问自己：我漏掉了表现中哪些“正能量”？怎样才能把放在小瑕疵上的注意力转移到其他方面？（或者留意下身边其他事情）

第四步：对拓宽视野后的结果作出记录。

1．了解自己在哪方面存在完美主义

____

____

2．对消极思维进行记录并对它的强烈程度进行评定

____

____

3．在这种情况下拓宽视野的方法

____

____

4．结果

____

____

反思练习7.6.1：

通过完成练习，你对自身的完美主义有了怎样的认识？

____

____

____

____

练习7.6.2　运用日志记录积极评价同时忽略那些消极评价

领域	积极评价的记录	忽略消极评价的记录
工作	老板说我演讲得很棒	没人挑剔我的演讲
外表	朋友们认为我今晚看上去漂亮极了	没人会说我打扮得很难看
社交	大家都乐于跟我聊天	没人会说我看上去很焦虑或很无聊

反思练习 7.6.2：

通过完成该练习，你对完美主义又产生了怎样的认识？

____

____

____

练习7.7.1　你的思维日志

1．思维激活事件（事件、情景、想法、想象或记忆是什么？）：

____

____

2．观念（我脑海中飘过什么？对我来说它意味着什么？这个想法有用吗？0—100%评分）：

____

____

3．感觉（我的感觉如何？0—100%评分）：

____

____

4．相反的观念（我的朋友会说什么？对这个观念有不同的看法吗？）：

____

5．评估结果（我现在感觉如何？）：

____

____

____

____

____

练习7.8.1　生活中哪些方面我有拖延症？

第一步：圈出存在完美主义的方面
第二步：识别存在拖延行为的例子

存在完美主义的方面	例　　子	我的拖延行为
饮食 / 体型 / 体重	推迟试衣服	
社交表现	推迟回电话	
做事条理化	推迟制定工作计划表	
家庭卫生	推迟打扫卫生	
外　　表	推迟熨衣服	
艺术表现	推迟创作新油画	
音乐表现	推迟练习小提琴	
体育表现	推迟训练	
学业表现	要求延期毕业	
工作表现	推迟撰写工作报告	
情侣关系	推迟约会	
育　　儿	推迟择校	
健康，健身	推迟跑步	
待　　客	推迟做饭	
其他方面：		

反思练习 7.8.1：
需要克服哪些方面的拖延症？

______

______

______

练习7.8.2　拖延症自我监测

第一步：对存在完美主义的方面进行记录。

第二步：对自己的一些推测进行记录。问问自己：当我决定把工作往后推时脑子里出现了什么样的想法？对这种想法的可信程度作出评定（0代表一点都不信，100代表特别相信）。

第三步：对自己的行为做出记录。你做了什么？

第四步：对自己的情绪做出记录。比如：忧虑、伤心、生气、羞

愧、沮丧、害怕、尴尬、高兴、失望、激动。同时对这些情绪的强烈程度作出评定（0代表一点都不强烈，100代表特别强烈）。

第一步：存在完美主义的方面和情景

____

____

第二步：完美主义者的预测

____

____

第三步：拖延行为

____

____

第四步：感觉（0—100%评分）

____

____

反思练习**7.8.2**：

完成这个练习后你对自己的拖延症有了什么了解？

____

____

____

练习7.8.3　对预测的消极结果深信不疑如何导致自己

的拖延症一直持续下去

例子	存在完美主义的方面	在完美主义影响下对结果进行的消极预测	拖延行为	对预测的消极结果深信不疑如何导致拖延症一直持续下去

反思练习 7.8.3：

对预测的消极结果深信不疑如何导致你自己的拖延症一直持续下去？

____

____

____

练习7.8.4　思考拖延症让自己付出的代价和导致的问题

第一步：考虑拖延症带来的好处和让自己付出的代价。
第二步：改变“拖延症会带来好处”这种观念。问问自己：拖延症真的会给自己带来好处吗？长远来看，这些“好处”会对自己造成什么样的影响？

拖延症带来的好处	拖延症让自己付出的代价	改变“拖延症会带来好处”这种观念
例子：降低我的焦虑感	例子：因为工作越堆越多，所以认为自己一事无成	例子：拖延症只能在短期内降低我的焦虑感，拖得越久就会让我越焦虑，所以拖延症其实只会增加而不是降低我的焦虑感

练习7.8.5　克服拖延症的行为实验

1．完美主义思维：

____

2．预测：

____

3．细化预测（细化行为，对观念和情绪评分）：

4．实验：

____

5．结果：

____

6．反思：

____

7．改变观念：

____

反思练习7.8.5：

通过完成该练习，你对拖延症有了什么样的认识？

____

____

____

____

练习7.8.6　运用思维日志克服拖延症

1．思维激活事件（事件、情景、想法、想象或记忆是什么？）：

____

____

____

2．结果（我的感觉如何？0—100%评分）：

____

____

____

3．观念（我脑海中飘过什么？对我来说它意味着什么？这个想法有用吗？0—100%评分）：

____

____

____

4．相反的观念（我的朋友会说什么？对这个观点有不同的看法吗？）：

____

____

____

5．评估结果（我现在感觉如何？）：

____

____

____

____

练习7.8.7　运用备忘卡帮助克服自身拖延症

练习7.8.8　运用“放手去做”备忘卡帮助克服拖延症

练习7.8.9　运用化整为零法克服自己的拖延症

第一步：制定任务/目标

第二步：把整个任务分解成许多易于处理的小部分，同时对分解后的任务作出难易程度的评定（0—100%）

0

10

20

30

40

50

60

70

80

90

100

练习7.8.10　解决问题

第一步：了解问题

·尽量对问题作出客观具体的描述

____

____

第二步：想出潜在的解决办法

·动脑筋想出所有能解决问题的办法

·把能想到的方法都列出来，暂时不去评价这些方法的好坏

·划出两到三个看上去属于最好的或最可能做到的方法

____

____

第三步：选定一种方法

·考虑已选出的方法（两到三个）的优缺点——每种方法的可行性如何，解决问题的效果如何

·选定一种最佳的方法

____

____

第四步：对选定的方法作出实施规划

·为了解决问题，对选定的方法列出具体的实施步骤

____

____

第五步：实施选定的方法

____

____

第六步：评价结果

·实施完选定的方法后效果如何？

____

____

反思练习**7.8.10**：

你认识到解决问题能如何帮助克服拖延症和完美主义？

____

____

____

练习7.8.11　时间安排表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
7—8 a.m.							
8—9							
9—10							
10—11							
11—12							
12—1 p.m.							
1—2							
2—3							
3—4							
4—5							
5—6							
6—7							
7—8							
8—9							
9—10							

反思练习 7.8.11：

如何平衡好作息时间？在这些方面需要怎么做才能取得持续改变？

___

___

___

练习7.8.12　娱乐活动列表

买张新唱片
做顿美食
骑行外出
踢一场足球赛
学一门外语
看电视
听歌
游泳

打板球
去野餐
参加体育锻炼
去美容院
玩乐器
购物
请朋友吃饭
烤面包

加入新俱乐部	整理旧照片
看电影	看报纸
插花	给朋友发封电子邮件
打高尔夫	做瑜伽
徒步旅行	听广播
送礼物给他人	驾车外出
打牌	参观博物馆或画展
冥想	跳舞
加入读书会	______________
打网球	______________
猜字谜	______________
看书	______________
跟宠物玩	______________

练习8.1　有助于辨别自我批评思维的日志模板

触发事件 可以是别人做的事情也可以是自己做的事情	自我批评思维 你脑海中闪现过什么样的想法？这种想法是怎么评价你自己的？	产生的情绪 你有什么样的情绪？把情绪的强烈程度作出评定（0代表没什么感觉，100代表感觉强烈）

练习8.2　友谊中的哪些价值观对你最重要？（把自己认同的方面圈出来）

包容 无论朋友们做了什么我都会选择接受	**关心** 关心他们	**同情** 怜悯他们
礼貌 以礼相待并处处为他们着想	**谅解** 体谅他们	**慷慨** 对他们十分大方
有益 帮助他们	**信任** 一直相信他们	**欢乐** 跟他们相处愉快，经常分享一些幽默的故事
公正 对他们不偏不倚	**奉献** 为他们无私奉献	**尊重** 尊重他们，不当面指责他们

练习8.3　把这些价值观用于自身

包容 无论获得什么样的结果都会发自内心地认为自己很棒	**关心** 关心自己	**同情** 当自己情绪低落时会怜悯自己
礼貌 处处为自己着想	**谅解** 体谅自己	**慷慨** 对自己十分大方
有益 帮助自己，同时告诉自己自我批评不会带来更好的表现	**信任** 相信自己，即使有时候的表现让自己感到并不满意	**欢乐** 不要让自己过于严肃，可以适当自嘲
公正 对自己不偏不倚，客观并全面地看待自己的表现	**奉献** 给予自己支持而不是批评	**尊重** 尊重自己，不当面指责自己

练习8.4　有助于辨别鼓励声的日志模板

诱发事件	自我批评思维	产生的情绪	鼓励声的内容	当你产生这种想法时情绪上的第一反应是什么？
可以是别人做的事情也可以是自己做的事情	你脑海中闪现过什么样的想法？这种想法是怎么评价你自己的？对这种想法的信任程度作出评定（0代表一点都不相信，100代表特别相信）	你有什么样的情绪？对情绪的强烈程度作出评定（0代表没什么感觉，100代表感觉强烈）	你会对朋友说些什么？对这种想法的信任程度作出评定（0代表一点都不相信，100代表特别相信）	对第三列中情绪的强烈程度作出评定——现在的强度多高？
一位学生的妈妈抱怨我的教学效果，说孩子的学习成绩根本无法令她满意	我一无是处（90%） 我是个骗子（85%）	沮丧（95%） 羞愧（100%）	这只是今年你收到的唯一的抱怨——有3位家长还感谢了你对他们孩子的教导（100%），无论这个老师有多么优秀也无法做到让所有家长满意	沮丧（75%） 羞愧（80%）

表格9.1　史蒂芬运用日志帮助自己识别生活中的自我评价

日期	哪件事让你特别认可/不认可自己？	这件事属于生活中的哪个方面？——比如社交、工作、学习、财产、心理健康、家庭关系、成为优秀的社区居民，有意义的兼职、健身等。	写下你的想法并对自己的情绪变化做出描述，然后对情绪的强烈程度做出评定（0—100）
星期一	我的方案打动了客户	工作	马上就要接手另外一个项目。 开心（85）、高兴（90）
星期二	工人们在扩建道路时损坏了邻居家的围墙，对此邻居显得十分生气。	成为优秀的社区居民	我应该把工人们盯紧点。我无法把保证每件事都做得完美。 沮丧（75）
星期三	没有完成政府的施工计划	工作和成为优秀的社区居民	我本应该做完的。 烦恼（90）
星期四	因为交通拥堵，跟客户会面时迟到了10分钟	工作	我做得还不够好，我应该更快点。 羞愧（90）、烦恼（85）
星期五	因为天气变冷，今天完成的工作量没有期望的那么多	工作	我太懒了。 烦恼（70）、沮丧（85）
星期六	一整天都在赶这周落下的工作	工作	最终，我做完了！ 满意（85）、高兴（90）
星期日	为了跟父母共进午餐，收到了超速罚单	成为优秀的社区居民	真是不成熟！我不能再超速了。 羞愧（90）
如果工作表现达到预期标准并能成为一名优秀的社区居民，那我会是个受人欢迎的人。			

练习9.2　我对新观点的个人史测试

新观点：即便没有实现那些既定目标，我自身的价值也没有降低。	
年　龄	哪些经历跟新观点一致
出生—2岁	
3—5岁	
6—11岁	
12—15岁	
16—18岁	
19—25岁	

练习9.3　通过多方面的表现进行自我评价

生活中的领域	在这些方面你想成为什么样的人？ 在这些方面你想做什么？
社交生活	
工作/学习	
收入	
心理健康	
夫妻关系	
亲子关系	
朋友关系	
家庭关系	
对社区做出的贡献	
精神生活	
娱乐休闲	
健身与饮食健康	
其他方面	

练习9.4　接下来六个月的目标（通过多方面的表现进行自我评价）

生活领域 1	
我想做出的改变：	
我想做出改变的主要原因：	
计划实施的步骤：	
假如……，我就知道自己的计划正在起作用	
计划实施过程中可能遇到的障碍： 我打算如何扫清它们：	
生活领域 2	
我想做出的改变：	
我想做出改变的主要原因：	
计划实施的步骤：	
假如……，我就知道自己的计划正在起作用	
计划实施过程中可能遇到的障碍： 我打算如何扫清它们：	
生活领域 3	
我想做出的改变：	
我想做出改变的主要原因：	
计划实施的步骤：	
假如……，我就知道自己的计划正在起作用	
计划实施过程中可能遇到的障碍： 我打算如何扫清它们：	
生活领域 4	
我想做出的改变：	
我想做出改变的主要原因：	
计划实施的步骤：	
假如……，我就知道自己的计划正在起作用	
计划实施过程中可能遇到的障碍： 我打算如何扫清它们：	